

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1-MACARRONES A LA BOLOÑESA (pasta, magro, cebolla, ajo, zanahoria) LONCHEADO DE PAVO ENSALADA VERDE YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
				Sugerencia cena: sopa-fruta
4- ALBONDIGAS CON CALDO (albóndigas de pollo en caldo blanco de cocido) PATATAS A LO POBRE (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	5- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, cebolla pimienta, tomate, AOVE zanahorias, patatas, chorizo) PALITOS DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	6- CREMA DE VERDURAS (calabaza, patatas, zanahorias, guisantes, puerros) LOMO CON SALSAS VERDES (cinta de lomo, perejil, limón, ajo, AOVE) PATATAS PALILLO FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	7- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón) HUEVO COCIDO CON TOMATE (huevo pasteurizado, tomate frito) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah. rallada) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	8- ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) SALMON PLANCHA ARROZ TRES DELICIAS YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
11- CREMA DE VERDURAS (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) NUGGET DE POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	FIESTA NACIONAL	13 – ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate) TORTILLA DE VERDURAS (judía verde, zanah. brócoli, huevo) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	14- PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate) FILETES DE MELVA (melva, salsa de tomate) RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	15- ESPIRALES CON SALSAS DE ATÚN (pasta, atún, salsa de tomate) ROLLITO DE PAVO Y QUESO (pechuga de pavo, queso tierno) ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta		Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta
18- JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías verdes, tomate, huevo cocido) EMPANADA DE ATÚN (hojaldre, tomate, atún, huevo) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, atún, soja, maíz, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	19 – CREMA DE CALABACINES (calabacines, puerros, patata) POLLO ASADO Y PATATAS PALILLO (carne, ajo, perejil, limón, AOVE, patatas) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	20 – SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) LOMOS DE MERLUZA REBOZADOS (pescado, harina) BROCOLI AL COMINO FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	21 – POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO (legumbre, cebolla, ajo, zanahoria, patata, chorizo, AOVE, tomate) HUEVOS COCIDOS CON TOMATE ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	22- CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) FTES DE CABALLA EN ACEITE (caballa, salsa de tomate) ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: arroz-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: arroz-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
25- CREMA DE VERDURAS (calabacines, judías verdes, zanahorias, puerros, patatas, guisantes) ESCALOPE (carne, pan rallado, huevo pasteurizado) ENSALADA Nº 2 (lechuga, soja, zanahoria rall., AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	26- ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	27- ESTOFADO DE PATATAS (patatas, pollo, zanahorias, tomate, ajo, cebolla pimientos) SOLOMILLOS POLLO AL HORNO RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	28- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, ajo, cebolla pimienta, tomate, AOVE, chorizo, patata, zanahoria) LOMOS DE BACALAO AL HORNO CON ZANAHORIAS (pescado, AOVE, perejil, limón, ajo, zanahorias) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	29- SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-sopa-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pcarne-fruta	Sugerencia cena: arroz-fruta

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE 2021

C.E.I.P. LA ADUANA – Ctra Villaviciosa, km 7 - CÓRDOBA - Tlf.:957379781 - fax.: 957379782

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.



Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer