

MENÚ DEL MES DE ENERO 2022

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>10- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo)</p> <p>FILETES DE MELVA CON ENSALADA VERDE</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN BLANCO</p>	<p>11- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas)</p> <p>CROQUETAS DE COCIDO Y ENSALADA</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</p>	<p>12— MACARRONES CON SALSAS DE ATUN (pasta, tomate frito, atún)</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN BLANCO</p>	<p>13- CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias)</p> <p>LOMO CON SALSAS VERDE Y PATATAS PALILLO (lomo, perejil, ajo, limón, AOVE, patatas palillo)</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</p>	<p>14- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón)</p> <p>TORTILLA FRANCESA (huevo pasteurizado)</p> <p>ENSALADA</p> <p>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
<p>17- ALBÓNDIGAS CON CALDO (carne, pan rallado, huevo pasteur, ajo, caldo blanco)</p> <p>PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO (patatas, pimiento, cebolla, jamón)</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p>	<p>18- ESPIRALES CON SALSAS BOLONESA (pasta, carne de cerdo, cebollas, ajos, zanahorias -queso rallado opcional-)</p> <p>TORTILLA DE JUDIAS VERDES (judías verdes, huevo pasteur.)</p> <p>ENSALADA VERDE</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</p>	<p>19- PURE DE VERDURAS (calabacines., puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes –queso rallado opcional)</p> <p>EMPANADA DE ATUN (hojaldre, tomate frito, atún)</p> <p>ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN BLANCO</p>	<p>20- ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate,)</p> <p>FILETES DE CABALLA</p> <p>ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, atún, soja, maíz, zanahoria rallada, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</p>	<p>21- ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito)</p> <p>LONGANIZAS DE POLLO</p> <p>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
<p>24- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias)</p> <p>PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA JULIANA Y SALSAS DE YOGUR</p> <p>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</p>	<p>25- POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, pimiento, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE)</p> <p>EMPANADILLAS DE ATUN</p> <p>ENSALADA Nº 1 (lechuga, tomate, maíz, AOVE)</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</p>	<p>26- PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, magro de cerdo, zanahoria, guisantes, tomate)</p> <p>LONCHEADO DE YORK</p> <p>ENSALADA Nº 2 (lechuga, AOVE, zanahoria rallada, soja)</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN BLANCO</p>	<p>27- JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías, tomate frito)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS (patata, huevo pasteurizado)</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</p>	<p>28-SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano)</p> <p>TAQUITOS DE CHOCO CON GUISANTES</p> <p>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</p>
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
<p>31- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo)</p> <p>LOMOS DE MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA</p> <p>FRUTA NATURAL-PAN BLANCO</p>				
Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta				

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