



## MENÚ DEL MES DE MARZO 2022

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1- ALBÓNDIGAS CON CALDO</b> (carne, pan rallado, huevo pasteur, ajo, caldo blanco)  <b>PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO</b> (patatas, pimienta, cebolla, jamón)  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>2- COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas)  <b>FRITURA VARIADA ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>3- ARROZ TRES DELICIAS</b>  <b>LOMOS DE MERLUZA AL HORNO</b> (merluza, ajo, perejil, limón, AOVE) <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>4- CREMA DE VERDURAS</b> (calabacín, patatas, zanahorias, guisantes, puerros)  <b>FILETES DE POLLO CON SALSA VERDE</b> (carne, ajo, perejil, limón, AOVE) <b>ENSALADA YOGUR O FRUTA- PAN BLANCO</b>
	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
<b>7- LAZOS EN SALSA LA ADUANA</b> (pasta, leche, nata, bacon, harina, cebolla)  <b>LONCHEADO DE YORK ENSALADA JULIANA</b> (lechuga, pechuga pavo, zanahoria, salsa de yogur) <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>8- CREMA DE VERDURAS CON CALABACIN</b> (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias)  <b>TORTILLA DE PAVO Y QUESO</b> (huevo pasteurizado, pavo, queso)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>9- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimienta, cebolla, ajo)  <b>LOMOS DE BACALAO AL HORNO ENSALADA</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>10- SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) <b>EMPANADA DE ATUN</b> (masa hojaldre, tomate, atún)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>11- ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimienta, puerro, zanahoria, arroz, tomate)  <b>HUEVO COCIDO CON RODAJAS DE TOMATE</b>  <b>YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
<b>14- VERDURA SALTEADA</b> (verdura, ajo, AOVE)  <b>LOMO CON SALSA VERDE Y PATATAS FRITAS</b> (lomo, perejil, ajo, limón, AOVE, patatas)  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>15- POTAJE DE GARBANZOS</b> (legumbre, ajo, cebolla, pimienta, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE) <b>TORTILLA DE ESPINACAS</b> (huevo, AOVE, espinacas, ajo)  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>16- – CREMA DE VERDURAS</b> (calabacín, patatas, zanahorias, guisantes, puerros)  <b>LENGUADO AL HORNO CON GUIANTES SALTEADOS CON JAMON</b> (lenguado, guisantes, jamón serrano) <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>17- ARROZ A LA CUBANA</b> (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito)  <b>LONGANIZAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LA HUERTA</b> (lechuga, tomate zanah. soja, maíz, AOVE)  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>18- CANELONES GRATINADOS</b> (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) <b>FTES DE MELVA EN ACEITE</b> (melva, salsa de tomate) <b>TOMATE EN RODAJAS</b>  <b>YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
<b>21- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimienta, cebolla, ajo) <b>FILETES DE CABALLA ENSALADA VERDE</b> (lechuga, AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>22- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA</b> (calabaza, patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros)  <b>ESCALOPES DE POLLO ENSALADA</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>23- SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano)  <b>PALITOS DE MERLUZA CON RODAJAS DE TOMATE</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>24- ALBÓNDIGAS CON CALDO</b> (carne, pan rallado, huevo pasteur, ajo, caldo blanco)  <b>PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO</b> (patatas, pimienta, cebolla, jamón)  <b>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</b>	<b>25- JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b> (judías, tomate frito)  <b>TORTILLA DE PATATAS</b> (patata, huevo pasteurizado)  <b>YOGUR O FRUTA – PAN BLANCO</b>
Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-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**



## MENÚ DEL MES DE MARZO 2022

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

<b>28- COCIDO ANDALUZ</b> (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas)  <b>CROQUETAS DE COCIDO</b> <b>ENSALADA VERDE</b> <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>29- ESTOFADO DE PATATAS</b> (patatas, pollo, zanahorias, tomate, ajo, cebolla pimientos)  <b>HUEVOS COCIDOS CON TOMATE</b> <b>ENSALADA Nº 2</b> (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) <b>FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL</b>	<b>30- PAELLA DE CARNE Y VERDURAS</b> (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate)  <b>LONCHEADO DE PAVO CON RODAJAS DE TOMATE</b>  <b>FRUTA NATURAL – PAN BLANCO</b>	<b>31- CREMA DE VERDURAS</b> (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros)  <b>PAVIAS DE MERLUZA CON ZANAHORIAS</b>  <b>FRUTA NATURAL-PAN INTEGRAL</b>	
Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-verdura-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-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**