Noviembre 2021

CEIP LA ANEJA

Infantil y Primaria

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FIESTA	**2** **Arroz con tomate** **Longanizas al horno con puré calabaza** Ensalada huerta(lech,pepino, zanah) Fruta del Tiempo *Cena: Ensalada de manzana y rape en salsa. Fruta* 912.30 KC 30.35 PR 119.28 HC 32.70 LP 10.76	**3** **Potaje de garbanzos** **Tortilla con queso** Ensalada lechuga, maíz y cebolla Fruta del Tiempo *Cena: Hervido y lomo a la plancha. Fruta* 709.32 KC 30.06 PR 82.68 HC 24.74 LP 5.61 GS	**4** **Sopa con fideos** **Magro en salsa con patatas** Ensalada de lech, zanah, remolacha Fruta del Tiempo *Cena: Crema de zanahoria y muslito de pollo. Fruta* 673.26 KC 33.43 PR 76.67 HC 23.75 LP 5.16 GS	**5** **Canelones de carne gratinados** **Abadejo a la andaluza** Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Yogur *Cena: Sopa de estrellitas y tortilla francesa. Fruta* 587.60 KC 30.64 PR 46.26 HC 30.68 LP 8.19 GS
8 **Lentejas estofadas** **Tortilla con chorizo** Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta del Tiempo *Cena: Ensalada de patata y salchichas de pavo. Fruta* 785.76 KC 35.01 PR 84.98 HC 29.25 LP 7.01 GS	**9** **Espaguetis a la napolitana** **Rape al horno** Ensalada lechuga, pepino y cebolla Fruta del Tiempo *Cena: Puré de calabaza y tortilla de atún. Fruta* 668.46 KC 28.44 PR 102.11 HC 13.97 LP 2.21 GS	**10** **Patatas gratinadas con bacon** **Lomo adobado con brócoli salteado** Ensalada del cheff (lechuga, tomate, atún) Fruta del Tiempo *Cena: Puré de verdura y lenguado. Fruta* 682.34 KC 22.41 PR 67.83 HC 28.71 LP 11.36 GS	**11** **Arroz a banda** **Rollitos de pavo y queso** Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fruta del Tiempo *Cena: Sopa de lluvia y hamburguesa de pollo. Fruta* 775.22 KC 37.19 PR 99.96 HC 23.58 LP 8.29 GS	**12** **Sopa de cocido** **Cocido completo** Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Yogur *Cena: Pizza casera de verduras. Fruta* 893.73 KC 69.09 PR 68.40 HC 36.28 LP 11.81 GS
15 **Arroz 3 delicias (york, tort, guis)** **Hamburguesa con cebolla a la plancha** Ensalada caprichosa(lech, manz, maíz) Fruta del Tiempo *Cena: Ensalada de tomate y pescado a la plancha. Fruta* 793.71 KC 25.15 PR 116.50 HC 23.36 LP 2.77 GS	**16** **Crema de coliflor y pera** **Pollo a la cazuela con arroz salteado** Ensalada malagueña(pepi,ceb,naranja) Fruta del Tiempo *Cena: Espinacas salteadas y tortilla francesa. Fruta* 558.82 KC 23.10 PR 67.71 HC 18.78 LP 3.90 GS	**17** **Lentejas con chorizo** **Tortilla de calabacín** Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Fruta del Tiempo *Cena: Crema de verdura y pechuga a la plancha. Fruta* 725.18 KC 33.43 PR 79.15 HC 26.07 LP 6.09 GS	**18** **Macarrones a la caponata** **Merluza en salsa Mery con guisantes** Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Fruta del Tiempo *Cena: Ensalada, revuelto de ajetes y gambas. Fruta* 717.95 KC 29.32 PR 103.65 HC 18.05 LP 3.04 GS	**19** **Alubias ECO a la jardinera** **Longanizas al horno con patatas** Ensalada de lech, zanah, remolacha Yogur *Cena: Brócoli gratinado y carne a la plancha. Fruta* 945.94 KC 48.04 PR 40.20 HC 48.92 LP 14.58 GS
22 **Espirales con tomate y queso** **Ventresca con verduritas** Ensalada huerta(lech,pepino, zanah) Fruta del Tiempo *Cena: Sándwich vegetal y queso fresco. Fruta* 749.04 KC 21.20 PR 104.06 HC 15.32 LP 4.77 GS	**23** **Garbanzos a la mediterránea** **Tortilla de patata** Ensalada campesina (lech, olivas y cebolla) Fruta del Tiempo *Cena: Ensalada y salmón a la plancha. Fruta* 812.00 KC 29.77 PR 94.28 HC 30.39 LP 5.15 GS	**24** **Paella alicantina** **Bocaditos bacalao c/ tom. y pimiento** Ensalada lechu, toma y lomb Fruta del Tiempo *Cena: Verdura a la plancha y lomo a la plancha. Fruta* 904.26 KC 27.85 PR 111.69 HC 28.99 LP 4.54 GS	**25** **Sopa de pescado con quinoa** **Pollo en pepitoria** Ensalada lechuga, maíz y cebolla Fruta del Tiempo *Cena: Ensalada y croquetas de pollo. Fruta* 557.72 KC 29.99 PR 60.36 HC 19.96 LP 4.31 GS	**26** **Crema de legumbres** **Albóndigas en salsa con cuscús** Ensalada de lech, zanah, remolacha Natillas caseras *Cena: Berenjena rellena y ensalada. Fruta* 671.40 KC 27.20 PR 39.14 HC 30.90 LP 7.58 GS
29 **Crema de calabaza** **Lomo fresco con brócoli salteado** Ensalada mixta (lechuga, tomate, pavo) Fruta del Tiempo *Cena: Dorada al horno con verduras. Fruta* 736.86 KC 25.35 PR 75.97 HC 33.71 LP 10.38 GS	**30** **Tallarines al ajillo** **Abadejo a la andaluza** Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Fruta del Tiempo *Cena: Filete de ternera con ensalada. Fruta* 734.99 KC 27.84 PR 104.75 HC 20.37 LP 2.97 GS		**Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.**	**Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos**

Legumbres, Verduras, Arroces, Pastas y Frutas son Ecológicas.
-Lunes: Junto al postre se da un vaso de leche.
Fruta del tiempo: Pera, Plátano, Manzana, Caqui y Mandarina.

Alérgenos de declaración obligatoria.