

Abril 2022



CEIP FERNANDO GARRIDO

Menú basal

**CATERING 45**  
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos			1 Ensalada de lech, espárragos, remol. Potaje de garbanzos Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Menestra de verduras y lomo al horno. Fruta</i> 788.40 KC 35.33 PR 117.30 HC 14.72 LP 2.48 GS
4 Ensalada lechuga, tomate y pepino Lentejas con arroz Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Coliflor al vapor y pescadilla al limón. Fruta</i> 687.62 KC 24.70 PR 117.25 HC 8.96 LP 1.55 GS	5 Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Fideuá con pescado Pan integral Yogur <i>Cena: Champiñón salteado y brocheta de pollo. Fruta</i> 670.63 KC 29.44 PR 97.65 HC 16.10 LP 4.26 GS	6 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Arroz con habichuelas Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Parrillada de verduras y hamburguesa de lentejas. Fruta</i> 562.10 KC 18.97 PR 78.56 HC 7.93 LP 1.56 GS	7 Ensalada lechuga, atún y huevo Guisado de pescado Pan integral Yogur <i>Cena: Judías verdes hervidas y revuelto de huevo y ajos. Fruta</i> 507.13 KC 30.12 PR 56.83 HC 16.20 LP 4.77 GS	8 <b>FIESTA</b>
11 <b>FIESTA</b>	12 <b>FIESTA</b>	13 <b>FIESTA</b>	14 <b>FIESTA</b>	15 <b>FIESTA</b>
18 <b>FIESTA</b>	19 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Olla gitana Pan integral Yogur <i>Cena: Ensalada verde y tortilla de berenjena. Fruta</i> 558.00 KC 23.12 PR 73.28 HC 12.90 LP 4.02 GS	20 Ensalada de la huerta (lech, pepino, ...) Marmitako de patata y calamar Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Salteado con cuscús y pescado al papillote. Fruta</i> 510.97 KC 17.95 PR 85.70 HC 8.49 LP 1.60 GS	21 Ensalada de lech, zanah, remolacha Arroz con pollo y verduras Pan integral Yogur <i>Cena: Hervido valenciano y pechuga a la plancha. Fruta</i> 776.20 KC 34.92 PR 111.24 HC 20.52 LP 6.11 GS	22 Ensalada Fatuch (lomb, tom, pep) Habichuelas estofadas Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Ensalada mixta y lomo en salsa. Fruta</i> 649.79 KC 26.47 PR 77.19 HC 7.78 LP 1.63 GS
25 Ensalada siciliana (lech, tom, olivas) Lentejas con arroz Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Verduras salteadas y pescado al horno. Fruta</i> 703.00 KC 24.71 PR 117.16 HC 10.61 LP 1.80 GS	26 Ensalada mixta (lechuga, tomate, pavo) Cocido completo Pan integral Yogur <i>Cena: Consomé y filete de ternera. Fruta</i> 595.50 KC 38.01 PR 61.24 HC 19.85 LP 6.68 GS	27 Ensalada lechuga, remolacha y ... Pasta a la marinera Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Crema de calabaza y tortilla con pisto. Fruta</i> 740.68 KC 26.20 PR 126.76 HC 11.66 LP 1.74 GS	28 Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Estofado de ternera Pan integral Yogur <i>Cena: Espinacas al vapor y berenjena rellena al horno. Fruta</i> 467.00 KC 24.12 PR 57.00 HC 14.35 LP 4.79 GS	29 Ensalada Romana (lech, queso, zanah) Guiso de aletria con bacalao Pan blanco Fruta del Tiempo <i>Cena: Ensalada mixta y pizza vegetal casera. Fruta</i> 648.36 KC 15.98 PR 114.70 HC 11.25 LP 2.22 GS

Menú supervisado por Laura López Blasco, Dietista-Nutricionista con nº de col. CV00204

Alérgenos de declaración obligatoria.

