COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P COSTA TEGUISE

Marzo de 2.018

Sin Frutos Secos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			01 Espaguetis con chorizo Pechuga de pollo plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	02 Puré de garbanzos con verdura Filete de lenguado plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
05 Arroz blanco con atún y tomate Chuleta de cerdo plancha (deshuesada) con ensalada mixta Yogur natural	06 Crema de acelgas Tacos de merluza al limón plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	07 Puré de judías con verdura Tortilla de calabacines con rodaja de tomate natural y aceite de oliva Yogur natural o fruta del tiempo	08 Coditos con picadillo Pechuga de pavo plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	09 Sopa de pescado Albóndigas caseras al horno ternera/pollo (Especial) con papas sancochadas Macedonia de fruta natural
12 Sopa de fideos con hortalizas Muslos de pollo (deshuesados) asados al horno con papas Yogur natural	13 Potaje de lentejas o puré Filete de lenguado (Halibut) plancha con ensalada y remolacha Fruta del tiempo	14 Arroz a la cubana Tortilla francesa-Tomate Salchichas al horno Yogur natural o fruta del tiempo	15 Crema de zanahorias Filete de lomo encebollado al horno con papas sancochadas Fruta del tiempo	16 Macarrones boloñesa Filete de merluza plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
19 Puré de verduras Filete de pavo al horno con papas sancochadas Yogur natural	20 Crema de judías pintas con verdura Tortilla de atún con ensalada mixta y millo Fruta del tiempo	21 Arroz milanesa Filete de merluza plancha con ensalada mixta Yogur natural o fruta del tiempo	22 Sopa de letras Estofado de pollo al horno con papas cuadradas Fruta del tiempo	23 Tallarines napolitana Escalopines plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
26 SEMANA SANTA	27 SEMANA SANTA	28 SEMANA SANTA	29 SEMANA SANTA	30 SEMANA SANTA

Alérgenos Alimentarios

Este menú puede contener algunos de los siguientes componentes alergénicos: Leche y derivados, lactosa, huevo y derivados, cereales (gluten), cacahuetes y derivados, crustáceos y moluscos, pescado y derivados, frutos secos, soja y derivados, apio y derivados, mostaza y derivados, sésamo y derivados, sulfitos, altramuces.
Disponemos de menús especiales adaptados para niños con alergias e intolerancias alimentarias.
En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria deberá informar a la dirección del centro presentando el certificado médico para diseñarle un menú personalizado.

Menú elaborado por nuestro personal de nutrición

Ensalada mixta: Se compone como base de lechuga iceberg, tomate, cebolla y aceitunas más ingrediente adicional descrito en el menú. Cremas/Purés: Se utilizan verduras seleccionadas por nuestro personal que en su base se componen de calabaza, zanahoria, col, papa, tomate y pimiento más ingrediente adicional descrito en el menú como Legumbres/Tubérculo/Vegetal.
Fruta del tiempo: Se suministra fruta natural seleccionada por nuestro personal que se compone principalmente de Manzana, Pera, Plátano, Kiwi, Mandarina, Melón o Sandia, según temporada y disponibilidad.