COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P COSTA TEGUISE
Noviembre de 2.017

Sin Huevo
Sin Marisco

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 DIA DE TODOS LOS SANTOS	02 Macarrones con atún y tomate Filete de lomo al horno con ensalada mixta Fruta del tiempo	03 Crema de hortalizas con berenjena Filete de merluza plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
06 Sopa de fideos Tiras de pollo plancha al limón con ensalada mixta Yogur	07 Arroz a la cubana (Sin Huevo)-Tomate Salchichas al curry Fruta del tiempo	08 Crema de calabacines Roti de pavo al horno con papas sancochadas Natilla o fruta del tiempo	09 Espaguetis boloñesa Filete de lenguado (Halibut) plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	10 Potaje de lentejas con puerros o puré Albóndigas caseras al horno ternera/pollo (Sin huevo) con papas sancochadas Macedonia de fruta natural
13 Crema de verduras con judías verdes Pechuga de pavo plancha con papas Yogur	14 Puré de judías pintas estofadas con verdura Tacos de merluza plancha con ensalada mixta y remolacha Fruta del tiempo	15 Arroz con verduras Escalopines plancha con ensalada mixta Actimel o fruta del tiempo	16 Sopa de letras Filete de pollo plancha con rodaja de tomate natural, y aceite de oliva Fruta del tiempo	17 Papas guisadas con ternera Filete de lenguado plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
20 Coditos napolitana Chuleta de cerdo plancha (Deshuesada) con ensalada mixta Yogur	21 Sopa de pescado Jamoncitos al horno con ensalada Fruta del tiempo	22 Crema de espinacas Estofado de pollo al horno con papas cuadradas Petit suit o fruta del tiempo	23 Garbanzos estofados con verdura o puré Filete de merluza plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	24 Arroz blanco con atún y tomate Filete de pavo plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
27 Sopa de estrellas Pechuga de pollo plancha con ensalada mixta Yogur	28 Arroz milanesa Tacos de lenguado plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	29 Potaje de lentejas o puré Taquitos de lomo plancha con papas sancochadas Gelatina o fruta del tiempo	30 Crema de verduras con batata Filetes rusos ternera/pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	

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.