COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P COSTA TEGUISE

Noviembre de 2.017

Sin Proteina de vaca
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 Tortilla de papas con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
06 Sopa de fideos Tiras de pollo plancha al limón con ensalada mixta Fruta del tiempo	07 Arroz a la cubana completo Tortilla francesa-Tomate Salchichas al curry (Especial) Fruta del tiempo	08 Crema de calabacines Filete de pavo al horno con papas sancochadas Fruta del tiempo	09 Espaguetis boloñesa (Sin queso) Filete de lenguado (Halibut) plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	10 Potaje de lentejas con puerros o puré Albóndigas caseras al horno de pollo con papas sancochadas Macedonia de fruta natural
13 Crema de verduras con judías verdes Pechuga de pavo plancha con papas Fruta del tiempo	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 Fruta del tiempo	16 Sopa de letras Tortilla de calabacín con rodaja de tomate natural, y aceite de oliva Fruta del tiempo	17 Caldo de papas (Sin ternera) Filete de lenguado plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
20 Coditos napolitana (Sin queso) Chuleta de cerdo plancha (Deshuesada) con ensalada mixta Fruta del tiempo	21 Sopa de pescado Huevos sancochados con jamoncitos al horno y ensalada Fruta del tiempo	22 Crema de espinacas Estofado de pollo al horno con papas cuadradas 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 Filete de pollo plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	28 Arroz milanesa Tacos de lenguado plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	29 Potaje de lentejas o puré Tortilla de atún con salsa de tomate natural Fruta del tiempo	30 Crema de verduras con batata Filetes rusos de 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.