COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P COSTA TEGUISE

Enero de 2.019

De 2º a 6º

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	08 Sopa de marisco o letras Muslo de pollo asado al horno con papas Yogur	09 Potaje de lentejas o puré Tortilla de atún con tomate natural, aceite de oliva y orégano Fruta del tiempo	10 Macarrones con picadillo o ensalada de pasta Filete de merluza con ensalada mixta y pepino Natilla o fruta del tiempo	11 Crema de hortalizas o habichuelas salteadas con jamón Albóndigas caseras al horno ternera/pollo con papas sancochadas Macedonia de fruta natural
14 Sopa de fideos con hortalizas Chuleta de cerdo plancha con ensalada campera Yogur	15 Espaguetis con tomate y huevo sancochado Tacos de merluza al limón con ensalada y zanahoria rallada Fruta del tiempo	16 Crema de calabaza o parrillada de verduras Estofado de pollo al horno con verduritas y papas cuadradas Petit suit o fruta del tiempo	17 Arroz a la cubana completo Huevo-Tomate-Plátano Salchichas al curry Fruta del tiempo	18 Fabada o Puré de judías con verdura Calamares fritos y filete de lenguado (Halibut) con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
21 Crema de espinacas o panaché de verduras Canelones rellenos al horno carne/vegetal con papas sancochadas Yogur	22 Arroz milanesa Huevos rellenos o sancochados con jamoncitos al horno y ensalada Fruta del tiempo	23 Garbanzos estofados o puré de garbanzos con verdura Churros de merluza con ensalada mixta y millo Gelatina o fruta del tiempo	24 Sopa de pescado Pechuga de pollo plancha con ensalada mixta Fruta del tiempo	25 Fideua o Espirales con atún y tomate San Jacobo de york y queso con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
28 Paella o arroz con verduras Tiras de pollo al limón con ensalada mixta y remolacha Yogur	29 Alubias pintas estofadas con verdura o puré Tortilla de calabacines con ensalada mixta Fruta del tiempo	30 Sopa de estrellas o verdura braseada al horno Filete de lenguado con papas arrugadas y mojo verde Actimel o fruta del tiempo	31 Coditos napolitana o carbonara Filetes rusos ternera/pollo 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.
Se suministra pan comun fresco del dia en todas las comidas.