COMEDORES
LANZAROTE

# C.E.I.P COSTA TEGUISE

Enero de 2.019

Sin Marisco

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | 08<br>Sopa de letras<br>Muslo de pollo asado al horno (deshuesado) con papas<br>Yogur | 09<br>Potaje de lentejas o puré<br>Tortilla de atún con tomate natural y aceite de oliva<br>Fruta del tiempo | 10<br>Macarrones con picadillo<br>Filete de merluza con ensalada mixta y pepino<br>Natilla o fruta del tiempo | 11<br>Crema de hortalizas<br>Albóndigas caseras al horno ternera/pollo con papas sancochadas<br>Macedonia de fruta natural |
| 14<br>Sopa de fideos con hortalizas<br>Chuleta de cerdo plancha (deshuesada) con ensalada mixta<br>Yogur | 15<br>Espaguetis con tomate y huevo sancochado<br>Tacos de merluza al limón con ensalada y zanahoria rallada<br>Fruta del tiempo | 16<br>Crema de calabaza<br>Estofado de pollo al horno con verduritas y papas cuadradas<br>Petit suit o fruta del tiempo | 17<br>Arroz a la cubana<br>Tortilla francesa -Tomate<br>Salchichas al curry<br>Fruta del tiempo | 18<br>Puré de judías con verdura<br>Filete de lenguado (Halibut) con ensalada mixta<br>Macedonia de fruta natural |
| 21<br>Crema de espinacas<br>Pechuga de pavo al horno con papas sancochadas<br>Yogur | 22<br>Arroz milanesa<br>Tortilla francesa con jamoncitos al horno (deshuesados) y ensalada<br>Fruta del tiempo | 23<br>Puré de garbanzos con verdura<br>Churros de merluza con ensalada mixta y millo<br>Gelatina o fruta del tiempo | 24<br>Sopa de pescado<br>Pechuga de pollo plancha con ensalada mixta<br>Fruta del tiempo | 25<br>Espirales con atún y tomate<br>Escalopines con ensalada mixta<br>Macedonia de fruta natural |
| 28<br>Arroz con verduras<br>Tiras de pollo al limón con ensalada mixta y remolacha<br>Yogur | 29<br>Puré de judías pintas estofadas<br>Tortilla de calabacines con ensalada mixta<br>Fruta del tiempo | 30<br>Sopa de estrellas<br>Filete de lenguado con papas sancochadas y tomate natural<br>Actimel o fruta del tiempo | 31<br>Coditos napolitana<br>Filetes rusos ternera/pollo plancha con ensalada mixta<br>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.