COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P COSTA TEGUISE
Septiembre de 2.020

Sin Proteina de la Vaca

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
21 Sopa de pescado Chuleta de cerdo plancha (Deshuesada) con ensalada y zanahoria rallada Fruta del tiempo	22 Coditos a la napolitana (Sin Queso) Tortilla francesa con jamoncitos al horno y ensalada Fruta del tiempo	23 Crema de espinacas Estofado de pollo al horno con papas cuadradas Fruta del tiempo	24 Arroz milanesa Filete de merluza plancha en adovo suave con ensalada mixta Fruta del tiempo	25 Puré de garbanzos estofados con verdura Filete de pavo plancha con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
28 Sopa de estrellas Pechuga de pollo plancha con ensalada de lechuga iceberg Fruta del tiempo	29 Arroz a la cubana Tortilla francesa-Tomate Salchichas al horno (Especial) Fruta del tiempo	30 Puré de judias pintas estofadas Filete de merluza plancha con ensalada y millo 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.