COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P COSTA TEGUISE

Enero de 2.019

Sin Frutos Secos

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