

Menú Ciudad Real Diciembre 2025

Basal - - Colegios Ciudad Real

Lunes

- 1** Macarrones con Tomate
Salmón a la Naranja.

Pan y Agua
Fruta de Temporada



Martes

- 2** Lentejas Castellanas
Tortilla Francesa.
Tomate Aliñado con AOVE
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Miércoles

- 3** Arroz con Tomate.
Varitas de Pescado
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Jueves

- 4** Crema de Verduras ECO.
Pollo Asado
Patatas Dado
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Viernes

- 5** Garbanzos a la Catalana.
Lomo de Sajonia
Ensalada de Lechuga
Pan y Agua
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 637 **Lip:** 17,61 **Prot:** 32,51 **HC:** 85,23

Cena: Verdura + Ave + Lácteo

8



FESTIVO

Kcal: 622 **Lip:** 22,58 **Prot:** 29,06 **HC:** 78,95

Cena: Patata + Pescado + Fruta

9

- Coliflor en ajada
Macarrones con Atún
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 701 **Lip:** 19,51 **Prot:** 18,75 **HC:** 116,45

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

10

- Judías Blancas Estofadas con Verduras.
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 620 **Lip:** 21,30 **Prot:** 38,64 **HC:** 68,99

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

11

- Crema de Zanahoria ECO.
Pollo al Ajillo
Patatas Panadera.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 666 **Lip:** 22,66 **Prot:** 36,38 **HC:** 82,04

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

12

- Garbanzos Estofados con Verduras.
Croquetas de Jamón
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

- 15** Espirales con salsa al Pepe
Merluza al Horno.

Zanahoria Rehogada.
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 644 **Lip:** 21,76 **Prot:** 21,37 **HC:** 89,71

Cena: Verdura + Carne + Fruta

16

- Sopa de Cocido.
Arroz a la Cubana (con salchicha y huevo cocido)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 25,73 **Prot:** 27,03 **HC:** 91,01

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

17

- Lentejas Estofadas con Verduras.
Abadejo al Horno
Ensalada de Lechuga y Tomate
Pan Integral y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 530 **Lip:** 15,42 **Prot:** 33,92 **HC:** 63,51

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

18

- Macarrones con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla.
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 690 **Lip:** 25,71 **Prot:** 23,74 **HC:** 92,59

Cena: Patata + Pescado + Lácteo

19

- Ensalada Mixta
Perrito Caliente

Patatas Chips
Pan y Agua
Postre especial

Kcal: 625 **Lip:** 18,19 **Prot:** 30,33 **HC:** 86,16

Cena: Verdura + Carne + Fruta

Kcal: 713 **Lip:** 21,04 **Prot:** 21,23 **HC:** 113,46

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 601 **Lip:** 16,06 **Prot:** 35,93 **HC:** 78,81

Cena: Arroz + Ave + Fruta

Kcal: 747 **Lip:** 26,88 **Prot:** 20,58 **HC:** 104,88

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

Kcal: 831 **Lip:** 43,21 **Prot:** 29,47 **HC:** 79,33

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

mediterráneas

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lipidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.