COMEDORES
LANZAROTE

C.E.I.P PLAYA HONDA

Mayo de 2.019

De 2º a 6º

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 DIA DEL TRABAJADOR	02 Sopa de fideos con hortalizas Filete de lenguado (halibut) con empanadillas y ensalada mixta Fruta del tiempo	03 Fabada o puré de judías con verdura Roti de pavo al horno con papas sancochadas Macedonia de fruta natural
06 Espaguetis con chorizo o boloñesa Churros de merluza con ensalada mixta y remolacha Yogur	07 Sopa de marisco o de letras Taquitos de lomo al horno con pimientos y papas cuadradas Fruta del tiempo	08 Garbanzos estofados con verdura o puré Huevos rellenos o sancochados con jamoncitos al horno y ensalada Petit suit o fruta del tiempo	09 Crema de calabaza o habichuelas salteadas al ajillo Albóndigas caseras al horno ternera/pollo con papas sancochadas Fruta del tiempo	10 Arroz milanesa o ensalada de arroz Rabas de calamar con filete de lenguado y ensalada mixta Macedonia de fruta natural
13 Puré de verduras con acelgas o panaché de verduras Muslos de pollo asados al horno con papas panaderas Yogur	14 Coditos con picadillo o carbonara Filete de merluza plancha con ensalada mixta y pepino Fruta del tiempo	15 Sopa de estrellas o ensalada de legumbres Escalopines con ensalada mixta y zanahoria rallada Helado o fruta del tiempo	16 Arroz a la cubana completo Huevo-tomate-plátano Salchichas al horno Fruta del tiempo	17 Potaje de judías pintas con verdura o puré Pizza al horno o tacos de merluza con ensalada mixta Macedonia de fruta natural
20 Fideua o macarrones con tomate y queso gratinado al horno Chuleta de cerdo plancha con ensalada mixta Yogur	21 Potaje de lentejas con gofio o puré Huevos fritos con papas y ensalada Fruta del tiempo	22 Arroz caldoso Tacos de lenguado al limón con ensalada mixta Actimel o fruta del tiempo	23 Crema de espinacas o verdura braseada al horno Filetes rusos ternera/pollo plancha con papas sancochadas y tomate natural Fruta del tiempo	24 Ensaladilla o sopa de pescado San Jacobo de york y queso con ensalada de la huerta Macedonia de fruta natural
27 Tallarines a la napolitana o ensalada de pasta Costilla asadas al horno o cinta de lomo plancha con ensalada mixta y millo Yogur	28 Crema de hortalizas o habichuelas con jamón Tortilla de atún con ensalada mixta Fruta del tiempo	29 Rancho canario o puré de garbanzos con verdura Filete de merluza con papas arrugadas y mojo verde Helado o fruta del tiempo	30 DIA DE CANARIAS	31

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.