

MENÚ 1º TRIMESTRE 18/19

CEIP IBERIA



Sept	Octub	Nov	Dic	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	1	29	26	Crema de calabacín Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	Potaje de berros con judías Rabas de calamar con ensalada canaria Fruta de temporada	Caldo de cilantro Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur	Crema de guisantes y zanahorias Tortilla de papas con tomates a la provenzal Fruta de temporada	
M	2	30	27						
X	3	31	28						
J	4	1	29						
V	5	2	30						
Recomendación cena				Verdura,pescado,fruta	Pasta,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Verduras,cane,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	10	8	5	3	Crema de calabaza y brócoli Arroz a la criolla Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Yogur	Crema de y calabacín Lacitos a la amatriciana Fruta de temporada	Potaje de espinacas y col Ropa vieja Fruta de temporada	Rancho canario Croquetas de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada
M	11	9	6	4					
X	12	10	7	5					
J	13	11	8	6					
V	14	12	9	7					
Recomendación cena				Verduras,huevo,fruta	Verduras,carne,fruta	Verduras,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	Verduras,huevo,fruta	
L	17	15	12	10	Potaje de verduras Pollo a la cazadora con papas dado Fruta de temporada	Crema de coliflor y calabaza Arroz 4 estaciones(zanahoria, jamón,guisantes y tortillas) Fruta de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Macarrones con atún y tomate y carne Postre lácteo	Sopa de fideos Tortilla con verduras y ensalada de col Fruta de temporada
M	18	16	13	11					
X	19	17	14	12					
J	20	18	15	13					
V	21	19	16	14					
Recomendación cena				Pasta,pescado,fruta	Verdura,huevo,frutas	Papas,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	24	22	19	17	Sopa de fideos Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada	Potaje de verduras y judías Churros de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Arroz con hortalizas y carne Yogur	Rehogado de judías Pescado con mojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Crema reina Wok de carne con verduras y pasta Fruta de temporada
M	25	23	20	18					
X	26	24	21	19					
J	27	25	22	20					
V	28	26	23	21					
Recomendación cena									

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

CEIP IBERIA

MENÚ 1º TRIMESTRE 18/19

SIN GLUTEN



Sept	Octub	Nov	Dic	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	1	29	26	Crema de calabacín Pasta sin gluten a la boloñesa Fruta de temporada	Potaje de berros con judías Pollo a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	Caldo de cilantro Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur	Crema de guisantes y zanahorias Tortilla de papas con tomates a la provenzal Fruta de temporada	
M	2	30	27						
X	3	31	28						
J	4	1	29						
V	5	2	30						
Recomendación cena				Verdura,pescado,fruta	Pasta,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Verduras,cane,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	10	8	5	3	Crema de calabaza y brócoli Arroz a la criolla Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Yogur	Crema de y calabacín Pasta sin gluten a la amatriciana Fruta de temporada	Potaje de espinacas y col Ropa vieja Fruta de temporada	Rancho canario Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada
M	11	9	6	4					
X	12	10	7	5					
J	13	11	8	6					
V	14	12	9	7					
Recomendación cena				Verduras,huevo,fruta	Verduras,carne,fruta	Verduras,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	Verduras,huevo,fruta	
L	17	15	12	10	Potaje de verduras Pollo a la cazadora con papas dado Fruta de temporada	Crema de coliflor y calabaza Arroz 4 estaciones(zanahoria, jamón,guisantes y tortillas) Fruta de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Pasta sin gluten con atún y tomate y carne Postre lácteo	Sopa de fideos Tortilla con verduras y ensalada de col Fruta de temporada
M	18	16	13	11					
X	19	17	14	12					
J	20	18	15	13					
V	21	19	16	14					
Recomendación cena				Pasta,pescado,fruta	Verdura,huevo,frutas	Papas,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	24	22	19	17	Sopa de fideos Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada	Potaje de verduras y judías Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Arroz con hortalizas y carne Yogur	Rehogado de judías Pescado con mojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Crema reina Wok de carne con verduras y pasta sin gluten Fruta de temporada
M	25	23	20	18					
X	26	24	21	19					
J	27	25	22	20					
V	28	26	23	21					
Recomendación cena									

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

CEIP IBERIA

MENÚ 1º TRIMESTRE 18/19

SIN HUEVO



Sept	Octub	Nov	Dic	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	1	29	26	Crema de calabacín Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	Potaje de berros con judías Pollo a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	Caldo de cilantro Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur	Crema de guisantes y zanahorias Lomo a la plancha con papas y tomates a la provenzal Fruta de temporada	
M	2	30	27						
X	3	31	28						
J	4	1	29						
V	5	2	30						
Recomendación cena				Verdura,pescado,fruta	Pasta,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Verduras,cane,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	10	8	5	3	Crema de calabaza y brócoli Arroz a la criolla Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Yogur	Crema de y calabacín Lacitos a la amatriciana Fruta de temporada	Potaje de espinacas y col Ropa vieja Fruta de temporada	Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada
M	11	9	6	4					
X	12	10	7	5					
J	13	11	8	6					
V	14	12	9	7					
Recomendación cena				Verduras,huevo,fruta	Verduras,carne,fruta	Verduras,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	Verduras,huevo,fruta	
L	17	15	12	10	Potaje de verduras Pollo a la cazadora con papas dado Fruta de temporada	Crema de coliflor y calabaza Arroz 4 estaciones(zanahoria, jamón,guisantes y tortillas) Fruta de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Macarrones con atún y tomate y carne Postre lácteo	Sopa de fideos Lomo a la plancha con papas y ensalada de col Fruta de temporada
M	18	16	13	11					
X	19	17	14	12					
J	20	18	15	13					
V	21	19	16	14					
Recomendación cena				Pasta,pescado,fruta	Verdura,huevo,frutas	Papas,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	24	22	19	17	Sopa de fideos Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada	Potaje de verduras y judías Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Arroz con hortalizas y carne Yogur	Rehogado de judías Pescado con mojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Crema reina Wok de carne con verduras y pasta Fruta de temporada
M	25	23	20	18					
X	26	24	21	19					
J	27	25	22	20					
V	28	26	23	21					
Recomendación cena									

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

CEIP IBERIA

MENÚ 1º TRIMESTRE 18/19

SIN LECHE



Sept	Octub	Nov	Dic	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	1	29	26	Crema de calabacín Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	Potaje de berros con judías Pollo a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	Caldo de cilantro Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Gelatina	Crema de guisantes y zanahorias Tortilla de papas con tomates a la provenzal Fruta de temporada	
M	2	30	27						
X	3	31	28						
J	4	1	29						
V	5	2	30						
Recomendación cena				Verdura,pescado,fruta	Pasta,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Verduras,cane,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	10	8	5	3	Crema de calabaza y brócoli Arroz a la criolla Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Gelatina	Crema de y calabacín Lacitos a la amatriciana Fruta de temporada	Potaje de espinacas y col Ropa vieja Fruta de temporada	Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada
M	11	9	6	4					
X	12	10	7	5					
J	13	11	8	6					
V	14	12	9	7					
Recomendación cena				Verduras,huevo,fruta	Verduras,carne,fruta	Verduras,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	Verduras,huevo,fruta	
L	17	15	12	10	Potaje de verduras Pollo a la cazadora con papas dado Fruta de temporada	Crema de coliflor y calabaza Arroz 4 estaciones(zanahoria, jamón,guisantes y tortillas) Fruta de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Macarrones con atún y tomate y carne Gelatina	Sopa de fideos Tortilla con verduras y ensalada de col Fruta de temporada
M	18	16	13	11					
X	19	17	14	12					
J	20	18	15	13					
V	21	19	16	14					
Recomendación cena				Pasta,pescado,fruta	Verdura,huevo,frutas	Papas,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	24	22	19	17	Sopa de fideos Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada	Potaje de verduras y judías Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Arroz con hortalizas y carne Gelatina	Rehogado de judías Pescado con mojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Crema reina Wok de carne con verduras y pasta Fruta de temporada
M	25	23	20	18					
X	26	24	21	19					
J	27	25	22	20					
V	28	26	23	21					
Recomendación cena									

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

CEIP IBERIA

MENÚ 1º TRIMESTRE 18/19

SIN PESCADO



Sept	Octub	Nov	Dic	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	1	29	26	Crema de calabacín Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	Potaje de berros con judías Pollo a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	Caldo de cilantro Paella de carne Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur	Crema de guisantes y zanahorias Tortilla de papas con tomates a la provenzal Fruta de temporada	
M	2	30	27						
X	3	31	28						
J	4	1	29						
V	5	2	30						
Recomendación cena				Verdura,pescado,fruta	Pasta,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Verduras,cane,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	10	8	5	3	Crema de calabaza y brócoli Arroz a la criolla Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Yogur	Crema de y calabacín Lacitos a la amatriciana Fruta de temporada	Potaje de espinacas y col Ropa vieja Fruta de temporada	Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada
M	11	9	6	4					
X	12	10	7	5					
J	13	11	8	6					
V	14	12	9	7					
Recomendación cena				Verduras,huevo,fruta	Verduras,carne,fruta	Verduras,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	Verduras,huevo,fruta	
L	17	15	12	10	Potaje de verduras Pollo a la cazadora con papas dado Fruta de temporada	Crema de coliflor y calabaza Arroz 4 estaciones(zanahoria, jamón,guisantes y tortillas) Fruta de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos Lomo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Macarrones con jamón y tomate y carne Postre lácteo	Sopa de fideos Tortilla con verduras y ensalada de col Fruta de temporada
M	18	16	13	11					
X	19	17	14	12					
J	20	18	15	13					
V	21	19	16	14					
Recomendación cena				Pasta,pescado,fruta	Verdura,huevo,frutas	Papas,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	24	22	19	17	Sopa de fideos Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada	Potaje de verduras y judías Pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Arroz con hortalizas y carne Yogur	Rehogado de judías Lomo a la plancha y papas sancochadas Fruta de temporada	Crema reina Wok de carne con verduras y pasta Fruta de temporada
M	25	23	20	18					
X	26	24	21	19					
J	27	25	22	20					
V	28	26	23	21					
Recomendación cena									

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

CEIP IBERIA

MENÚ 1º TRIMESTRE 18/19

SIN MARISCO



Sept	Octub	Nov	Dic	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	1	29	26	Crema de calabacín Espaguetis a la boloñesa Fruta de temporada	Potaje de berros con judías Pollo a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	Caldo de cilantro Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur	Crema de guisantes y zanahorias Tortilla de papas con tomates a la provenzal Fruta de temporada	
M	2	30	27						
X	3	31	28						
J	4	1	29						
V	5	2	30						
Recomendación cena				Verdura,pescado,fruta	Pasta,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Verduras,cane,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	10	8	5	3	Crema de calabaza y brócoli Arroz a la criolla Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pescado a la andaluza con papas sancochadas y mojo Yogur	Crema de y calabacín Lacitos a la amatriciana Fruta de temporada	Potaje de espinacas y col Ropa vieja Fruta de temporada	Rancho canario Croquetas de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada
M	11	9	6	4					
X	12	10	7	5					
J	13	11	8	6					
V	14	12	9	7					
Recomendación cena				Verduras,huevo,fruta	Verduras,carne,fruta	Verduras,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	Verduras,huevo,fruta	
L	17	15	12	10	Potaje de verduras Pollo a la cazadora con papas dado Fruta de temporada	Crema de coliflor y calabaza Arroz 4 estaciones(zanahoria, jamón,guisantes y tortillas) Fruta de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Macarrones con atún y tomate y carne Postre lácteo	Sopa de fideos Tortilla con verduras y ensalada de col Fruta de temporada
M	18	16	13	11					
X	19	17	14	12					
J	20	18	15	13					
V	21	19	16	14					
Recomendación cena				Pasta,pescado,fruta	Verdura,huevo,frutas	Papas,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	24	22	19	17	Sopa de fideos Albóndigas a la casera con papas dado Fruta de temporada	Potaje de verduras y judías Churros de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Arroz con hortalizas y carne Yogur	Rehogado de judías Pescado con mojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Crema reina Wok de carne con verduras y pasta Fruta de temporada
M	25	23	20	18					
X	26	24	21	19					
J	27	25	22	20					
V	28	26	23	21					
Recomendación cena									

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

CEIP IBERIA

MENÚ 1º TRIMESTRE 18/19

HIPOCALÓRICO



Sept	Octub	Nov	Dic	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
L	1	29	26	Crema de calabacín Espaguetis con carne Fruta de temporada	Potaje de berros con judías Pollo a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	Caldo de cilantro Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la plancha con papas sancochadas Yogur	Crema de guisantes y zanahorias Tortilla de papas sancochadas con tomates a la provenzal Fruta de temporada	
M	2	30	27						
X	3	31	28						
J	4	1	29						
V	5	2	30						
Recomendación cena				Verdura,pescado,fruta	Pasta,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Verduras,cane,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	10	8	5	3	Crema de calabaza y brócoli Arroz a la criolla Fruta de temporada	Lentejas estofadas Pescado a la plancha con papas sancochadas y mojo Yogur	Crema de y calabacín Lacitos con jamón Fruta de temporada	Potaje de espinacas y col Ropa vieja Fruta de temporada	Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada
M	11	9	6	4					
X	12	10	7	5					
J	13	11	8	6					
V	14	12	9	7					
Recomendación cena				Verduras,huevo,fruta	Verduras,carne,fruta	Verduras,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	Verduras,huevo,fruta	
L	17	15	12	10	Potaje de verduras Pollo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de coliflor y calabaza Arroz 4 estaciones(zanahoria, jamón,guisantes y tortillas) Fruta de temporada	Potaje de acelgas con garbanzos Pescado a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de espinacas y zanahoria Macarrones con atún Postre lácteo	Sopa de fideos Tortilla con verduras y ensalada de col Fruta de temporada
M	18	16	13	11					
X	19	17	14	12					
J	20	18	15	13					
V	21	19	16	14					
Recomendación cena				Pasta,pescado,fruta	Verdura,huevo,frutas	Papas,carne,fruta	Verdura,huevo,fruta	Arroz,pescado,fruta	
L	24	22	19	17	Sopa de fideos Albóndigas con papas sancochadas Fruta de temporada	Potaje de verduras y judías Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Arroz con hortalizas y carne Yogur	Rehogado de judías Pescado a la plancha y papas sancochadas Fruta de temporada	Crema reina Wok de carne con verduras y pasta Fruta de temporada
M	25	23	20	18					
X	26	24	21	19					
J	27	25	22	20					
V	28	26	23	21					
Recomendación cena									

*El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

