Menú Ciudad Real in situ_Octubre 2026

Sin Gluten - . - CEIP Benito Pérez Galdós

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha de pavo y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**6** Macarrones con salsa al Pepe (Sin Gluten) Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**7** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**8** Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado Pan sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	**9** Crema de Calabacín y Puerro Arroz con Verduras Pan sin Gluten y Agua Yogur Natural
12 FESTIVO	**13** Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado en Guiso Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**15** Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	**16** Sopa de la Huerta (Sin gluten) Garbanzos Crujientes al Horno Pan sin Gluten y Agua Yogur Natural
19 Crema de Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Casera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**20** Macarrones al Ajillo (sin gluten) Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**21** Sopa de Fideos (Pasta Sin Gluten) Cocido Completo Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza con Tomate Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	**23** Arroz Pizzero Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan sin Gluten y Agua Yogur Natural
26 Macarrones con Salsa Suave de Verduras (pasta sin Huevo/Gluten) Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**27** Judías Verdes Rehogadas con Patata Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**28** Crema Fina de Patata Filete de Pollo al Horno Zanahorias en Guiso Pan sin Gluten y Agua Fruta de Temporada	**29** Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa de York Ensalada de Lechuga Pan sin Gluten y Agua Macedonia de Fruta Casera	**30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan sin Gluten y Agua Yogur Natural

mediterráneo

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.

Menú Ciudad Real in situ_Octubre 2026

Sin Proteínas de la Leche de Vaca (PLV) - . - CEIP Benito Pérez Galdós

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 Crema de Zanahoria ECO Arroz a la Cubana (con salchicha de pavo y huevo cocido) Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**6** Macarrones Integrales con Tomate Pollo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**7** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	**8** Patatas a la Riojana Merluza a la Marinera Tomate Aliñado Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**9** Crema de Calabacín y Puerro Lentejas Hortelanas con Arroz Meloso Pan y Agua Yogur de Soja
12 FESTIVO	**13** Coliflor a la Gallega Ragout de Ternera Estofada Patatas Dado en Guiso Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**14** Alubias con Calabaza ECO Asada y Patata Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada	**15** Arroz con Calamares Palometa con Tomate Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**16** Sopa de la Huerta Garbanzos Crujientes al Horno Pan y Agua Yogur de Soja
19 Lentejas Castellanas Tortilla de Patata con Cebolla Casera Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**20** Macarrones Integrales al Ajillo Caballa en Aceite Ensalada de Lechuga y Cebolla Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**21** Sopa de Cocido Cocido Completo Pan y Agua Fruta de Temporada	**22** Menestra Guisada con Patatas Panaderas y Salsa Suave Merluza a la Romana Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**23** Arroz con Salsa de Tomate Potaje Tradicional (Garbanzos y Espinacas) Pan y Agua Yogur de Soja
26 Macarrones Integrales con Salsa Suave de Verduras Lomo al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**27** Lentejas Hortelanas Abadejo al Limón Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**28** Crema Fina de Patata Albóndigas Mixta (cerdo/ternera) en Salsa Zanahorias en Guiso Pan y Agua Fruta de Temporada	**29** Sopa de Arroz con Calamares Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Pan Integral y Agua Macedonia de Fruta Casera	**30** Crema de Zanahoria ECO y Manzana Alubias Suaves Pan y Agua Yogur de Soja

mediterráneo

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.