

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Garbanzos estofados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Merluza a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>8</p> <p>-Ensalada campera (patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas). -Ventresca de bacalao en salsa vasca (ajo, cebolla, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>9</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>15</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y zanahoria. Contiene: Legumbres -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>22</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>23</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>24</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Jamoncito de pollo en pepitoria con judías verdes. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>29</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>30</p> <p>-Garbanzos de cocido guisados con arroz. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>		

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.

Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2023

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Ensaladilla rusa. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>3</p> <p>Acelgas al estilo del Huécar. Tilapia horneada con ajillo y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>4</p> <p>Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>5</p> <p>Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.</p>
<p>8</p> <p>Coliflor cocida al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>9</p> <p>Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>10</p> <p>Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>11</p> <p>Arroz pilaf. Lengüadina a la donostierra con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>12</p> <p>Asadillo manchego. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.</p>
<p>15</p> <p>Espinacas a la crema (nata y queso). Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>16</p> <p>Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Marrajo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>17</p> <p>Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>18</p> <p>Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>19</p> <p>Pisto de verduras. Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.</p>
<p>22</p> <p>Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>23</p> <p>Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>25</p> <p>Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>26</p> <p>Mojete manchego con sardinillas. Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.</p>
<p>29</p> <p>Asadillo manchego. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.</p>	<p>30</p> <p>Salteado de setas con jamón. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>		

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.