

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	2 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas en salsa de tomate con guisantes. <i>Contiene: Gluten, soja, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Sopa de ave con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
	7 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 -Fideos de cocido con garbanzos (caldo de cocido). <i>Contiene: Gluten, huevo, legumbres</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>
14 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Garbanzos guisados con patata y calabaza. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
21 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
28 -Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	31 <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: green;">FESTIVO</h2> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	3 Asadillo manchego. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Parrillada de verduras. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	8 Arroz salteado con setas. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Mojete manchego con sardinillas. Cuadrados de bacalao al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Acelgas al estilo del huécar. Filete de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
14 Sopa de ave con fideos. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.	15 Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Espinacas a la crema (nata y queso). Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
21 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	22 Parrillada de verduras. Merluza en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	24 Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Guisantes salteados con jamón. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
28 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	29 Mojete manchego con sardinillas. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	31 FESTIVO	

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.