



# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de calabacín y patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>2</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (patata y zanahoria). <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura al horno con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>3</p> <p>-Sopa de ave con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Jamonicitos de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>6</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>7</p> <p>-Macarrones con boloñesa de atún (tomate y cebolla). <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>8</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>9</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza al horno en salsa vasca (ajo, cebolla, perejil) con guisantes. <b>Contiene: Pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>10</p> <p>- Garbanzos de cocido con arroz. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>
<p>13</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Pescado, marisco, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b> -Jamonicitos de pollo en salsa con verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata). <b>Contiene: Legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>14</p> <p>-Judías blancas estofadas con patata y zanahoria (cebolla, tomate, pimentón, ajo, laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> -Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>15</p> <p>-Puré de verduras (patatas, judías verdes, zanahoria, puerro, calabaza y aceite de oliva virgen). -Contramuslo de pavo salteado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>16</p> <p>-Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, patata y calabacín). <b>Contiene: Legumbres</b> -Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil y tomate) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>17</p> <p>-Arroz con verduras y calamares (pimiento, zanahoria, calabacín, brócoli). <b>Contiene: Marisco, moluscos</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, huevo</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>20</p> <p>-Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> -Filete de merluza a la donostiarra (ajo, perejil, aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>21</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla y ajo). <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>22</p> <p>-Sopa de picadillo con pollo y fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Burguer meat mix con patatas al horno y ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada/Natillas, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></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 - DICIEMBRE 2021



### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de patata con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	2 Ensalada mixta Berenjena rellena de quinoa y verduras. Yogur y pan.	3 Espinacas a la crema (nata y queso). Huevos a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
6 <b>FESTIVO</b>	7 Menestra de verduras con jamón. Tilapia al horno con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	8 <b>FESTIVO</b>	9 Arroz tres delicias. Rollitos de york con lechuga y tomate. Yogur y pan.	10 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan.
13 Guisantes salteados con jamón. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	14 Arroz con tomate frito casero. Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	15 Sopa de ave con fideos. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	16 Puré de coliflor, patata y puerro con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Yogur y pan.	17 Judías verdes con tomate. Salchichas de pollo encebolladas. Fruta de temporada y pan.
20 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	21 Asadillo manchego. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas. Yogur y pan	22 Brócoli cocido al vapor. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.		

*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.  
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