

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 -Sopa de ave con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Aguja de cerdo con salsa de tomate y guisantes . <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
4 - Espaguetis con queso y tomate frito casero. <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>	5 - Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa a la bilbaína con cebolla y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 -Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen. - Albóndigas mixtas en salsa con guisantes . <i>Contiene: Gluten, proteína de guisante, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	7 - Garbanzos de cocido con zanahoria y berza. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taquitos de contramuslo de pollo al horno con dados de patata. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 -Arroz a la mediterránea (pimientos, calabacín, zanahoria y champiñones). -Filete de merluza al ajillo con lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
11 -Estofado de lentejas con calabacín, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	13 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Sopa de pescado con fideos . <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Taquitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. - Palometa a la marinera con guisantes . <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
18 -Crema de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen - Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Tilapia en salsa verde con guisantes . <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 - Judías pintas estofadas con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Arroz con verduras (pimientos, brócoli, calabacín y zanahoria). - Merluza andaluza con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 - Garbanzos guisados con zanahoria y calabaza. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taquitos de contramuslo de pavo al horno con dados de patata. -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
25 -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. - Burger meat mix en salsa con champiñones . <i>Contiene: Proteína de guisante, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	26 - Lentejas guisadas con pimientos, calabacín y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 - Sopa de pescado con arroz. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Jamón de pollo en pepitoria con guisantes . <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 - Espaguetis a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Potaje de garbanzos con espinacas, calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. Rabas de calamar horneadas con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
4 Crema de champiñones. Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	5 Judías verdes cocidas. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	6 Arroz tres delicias. Filete de merluza al horno con tomate natural aliñado. Yogur y pan.	7 Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	8 Patata y brócoli cocidos con aceite de oliva virgen. Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
11 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	12 FESTIVO	13 Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa y verduras. Yogur y pan.	14 Salteado de setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	15 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
18 Brócoli cocido al vapor. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Arroz blanco con tomate frito casero. Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	20 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	21 Pimientos con patatas al horno. Filete de pechuga de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	22 Espinacas al estilo Huecar. Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
25 Sopa de ave con fideos. Tortilla de espinacas con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	26 Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural aliñado. Fruta de temporada y pan.	27 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Yogur y pan.	28 Crema de champiñones. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	29 Patatas con pimientos al horno. Bacalao a la donostiarra (ajo morado y guindilla) con ensalada de lechuga y tomate. 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