

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>-Arroz milanesa (champiñón, pimienta roja, pimienta verde, zanahoria y cebolla).</p> <p>-<b>Ventresca de bacalao en salsa vasca</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil, aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada.</p> <p><b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Ensalada de <b>pasta</b> con <b>caballa</b>, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen.</p> <p><b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Jamoncito de pollo <b>a la cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones.</p> <p><b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Estofado de <b>judías pintas</b> con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p><b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p><b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen.</p> <p>-<b>Merluza a la andaluza</b> horneada con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p><b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.</p> <p><b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>10</b></p> <p>-<b>Fideuá</b> de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli).</p> <p><b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p><b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con calabaza y zanahoria.</p> <p><b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Jamoncito de pollo <b>al ajillo</b> con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p><b>Contiene: Sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-<b>Tilapia en salsa verde</b> (cebolla, ajo, perejil, <b>harina</b> y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada.</p> <p><b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>-Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, <b>guisantes</b>, alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p><b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Taqitos de magro de cerdo en salsa de tomate con judías verdes.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p><b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p><b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b> <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>17</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, cebolla y zanahoria.</p> <p><b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en <b>pepitoria</b> con champiñones.</p> <p><b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p><b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Bacalao rebozado</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p><b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas.</p> <p>-<b>Tortilla</b> francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p><b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con patata y zanahoria.</p> <p><b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Palometa</b> en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada.</p> <p><b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</p> <p><b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con boloñesa de <b>atún</b>.</p> <p><b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-<b>Burguer meat mix</b> al horno con patatas.</p> <p><b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Natillas</b>, <b>pan</b> y agua.</p> <p><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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138



# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2024

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Guisantes salteados con jamón. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>4</b> Acelgas al estilo del Huécar. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>5</b> Asadillo manchego. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>6</b> Arroz pilaf. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>7</b> Salmorejo. Palometa en salsa vizcaína con calabaza salteada.. Fruta de temporada y pan.
<b>10</b> Arroz cinco delicias. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b> Pimientos asados con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>12</b> Ensaladilla rusa. Salteado de tiras de pollo con verduras. Fruta de temporada y pan.	<b>13</b> Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>14</b> Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiada con salsa al curry de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
<b>17</b> Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b> Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>19</b> Mojete manchego con sardinillas. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>20</b> Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>21</b> Judías verdes con aceite de oliva virgen. Lenguadina en salsa marinera con zanahoria salteada. 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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

