

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>3</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>6</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>7</p> <p>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Jamoncito de pollo en pepitoria con judías verdes. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>8</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>9</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa de tomate con pimiento y cebolla. <i>Contiene: Gluten, soja</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>10</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>13</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>14</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>15</p> <p>-Vichyssoise (puerro, cebolla, patata, mantequilla, nata, aceite de oliva virgen y caldo de pollo). <i>Contiene: Leche, huevo, apio</i></p> <p>-Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>16</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>17</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>20</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>21</p> <p>-Garbanzos estofados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>22</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>23</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>24</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>27</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>28</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>29</p> <p>-Judías blancas guisadas con chorizo, patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>30</p> <p>FESTIVO</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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	3 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
6	7	8	9	10
Coditos con boloñesa de carne. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Lenguadina a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	Asadillo manchego. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
13	14	15	16	17
Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	Pisto de verduras. Pechuga de pavo especiada con salsa al curry de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	Guisantes salteados con jamón. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.
20	21	22	23	24
Calabacín gratinado al horno con queso. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	Acelgas al estilo del Huécar. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	Guisantes salteados con jamón. Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	Mojete manchego con sardinillas. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	Ensaladilla rusa. Bacalao en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
27	28	29	30	31
Espinacas con beicon. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	Arroz cinco delicias. Huevos a la plancha con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan.	Sopa de verduras con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	FESTIVO	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.