

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Garbanzos estofados con zanahoria y calabaza. Contiene: Legumbres</p> <p>-Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa de tomate con guisantes. Contiene: Gluten, proteína de guisante, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Jamón de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>10</p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Estofado de lentejas con calabacín, pimientos y patata. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>FESTIVO</p>		<p>14</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>17</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Jamón de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>24</p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Puré de patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza con aceite de oliva virgen. Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, legumbres, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>31</p> <p>-Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Merluza en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	4 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	5 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	6 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Asadillo manchego. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
10 Mojete manchego con sardinillas. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	11 Acelgas al estilo del Huécar. Marrajo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	13 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Calabacín gratinado al horno con queso. Lenguadina al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
17 Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa y verduras. Fruta de temporada y pan.	18 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.	20 Arroz pilaf. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Espinacas al estilo Huecar. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
24 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	25 Guisantes salteados con jamón. Merluza en salsa vasca con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	26 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con lechuga y ketchup. Fruta de temporada y pan.	27 Asadillo manchego. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Ensaladilla rusa. Tilapia a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
31 Judías verdes con tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. 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.