

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>4</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Merluza en salsa vasca (ajo, cebolla, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Garbanzos guisados con arroz. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada/Natillas, pan y agua Contiene: Gluten, leche</p>
<p>11</p> <p>VACACIONES</p>	<p>12</p> <p>VACACIONES</p>	<p>13</p> <p>VACACIONES</p>	<p>14</p> <p>VACACIONES</p>	<p>15</p> <p>VACACIONES</p>
<p>18</p> <p>VACACIONES</p>	<p>19</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Sopa de picadillo con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Crema de verduras (patata, judías verdes, zanahoria y guisantes) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, patata y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>25</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, perejil y harina) con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>29</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con judías verdes y champiñones. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</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 - ABRIL 2022

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
4 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ajo, perejil y aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	5 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan.	6 Ensaladilla rusa. Filete de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta de temporada y pan.	7 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	8 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
18 VACACIONES	19 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Yogur y pan.	20 Salteado de setas con jamón. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	21 Alcachofas con mayonesa. Tilapia al horno con en salsa de tomate con cebolla y guisantes salteados. Fruta de temporada y pan.	22 Espinacas a la crema. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
25 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	26 Ensaladilla rusa. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Yogur y pan.	27 Verduras asadas. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	29 Sopa de ave con fideos. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz 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