

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, vinagre, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Sopa de ave con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, vinagre, perejil y aceite de oliva virgen extra) con guisantes salteados . <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres, sulfitos</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i>
13 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. -Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Estofado de judías blancas ECOLÓGICAS con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Macarrones INTEGRALES a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Paella de verduras (pimientos, alcachofa, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Garbanzos guisados con calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria (cebolla, ajo morado, pan , vinagre) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
20 -Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Lentejas ECOLÓGICAS guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina, vinagre) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en pepitoria (cebolla, ajo morado, pan , vinagre) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
27 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen extra) con guisantes salteados . <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Sopa de ave con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Palometa en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7 Crema de guisantes con aceite de oliva virgen extra. Salchichas de pavo al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Espirales al graten. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	9 Arroz cinco delicias. Tilapia al ajillo con patatas Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
13 Salteado de setas con gambas. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	14 Sopa de pescado y marisco con fideos. Pechuga de pollo empanada al horno con tomates cherry. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	16 Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Patatas revolconas. Bacalao rebozado al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.
20 Acelgas al estilo del Huécar. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	21 Crema de guisantes con aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Pimientos asados con patatas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	23 Espirales al graten. Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Arroz meloso con setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
27 Salteado de setas con jamón. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	28 Espinacas con beicon. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Mojete manchego con sardinillas. Salchichas de pavo al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	30 Ensalada mixta. Empanada de atún casera. Fruta de temporada/Yogur 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.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138