

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-<b>Albóndigas mixtas en salsa</b> con champiñones. <i>Contiene: Gluten, proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con zanahoria, cebolla, pimientos y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Merluza</b> a la bilbaína (ajo, perejil, guindilla y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Hervido de verduras con calabaza y aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo <b>en pepitoria</b> con <b>guisantes</b>. <i>Contiene: Gluten, legumbres</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (cebolla, pimientos y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>-Arroz con aguja de cerdo, calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón. -<b>Tortilla</b> de espinacas con ensalada de zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>10</b></p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Guiso de pavo con champiñones y <b>guisantes</b>. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Palometa</b> a la vizcaína con tomate, cebolla y calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>-Arroz blanco con salsa de tomate frito casero. -<b>Ventresca de bacalao</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>17</b></p> <p>-Verduras hervidas (judías verdes, <b>guisantes</b>, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Jamoncito de pollo con pisto. -Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Completo: <b>Garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Arroz con champiñones y verduras (pimientos, judías verdes, alcachofa, <b>guisantes</b>, espárragos y coliflor) <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Burger meat mix</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Guiso de patatas con magro de cerdo, pimientos, cebolla, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen. -<b>Tilapia</b> a la donostiarra con ensalada de zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con cebolla, patata, pimientos, tomate, zanahoria y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>24</b></p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo <b>a la cazadora</b> con champiñones. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado</b> con arroz. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>-<b>Guisantes</b> con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Boquerones</b> al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>-Ensalada de <b>pasta</b> con cebolla, <b>caballa</b>, tomate natural y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-<b>Tortilla francesa</b> con zanahoria y cebolla salteada. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta fresca de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<h2 style="color: purple;">FESTIVO</h2>
<h2 style="color: purple;">FESTIVO</h2>				

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
<b>3</b> Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta fresca y pan.	<b>4</b> Arroz tres delicias. Filete de pavo a la plancha con ensalada de maíz, zanahoria y lechuga. Yogur y pan.	<b>5</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta fresca y pan.	<b>6</b> Crema de zanahoria, calabaza y cebolla con aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate. Yogur y pan.	<b>7</b> Ensaladilla rusa. Tilapia al ajillo horneada con lechuga y maíz. Fruta fresca y pan.
<b>10</b> Espirales con cebolla y calabacín. Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate. Yogur y pan.	<b>11</b> Berenjena con champiñones al ajillo. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta fresca y pan.	<b>12</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa, queso y verduras (habas de soja, uvas pasas, maíz, zanahoria, pimientos y cebolla) Yogur y pan.	<b>13</b> Puré de coliflor y patata con aceite de oliva virgen. Filete ruso con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas. Fruta fresca y pan.	<b>14</b> Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen. Tilapia a la plancha con ensalada de tomate. Fruta fresca y pan.
<b>17</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de carne. Fruta fresca y pan.	<b>18</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con ajo, perejil y ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	<b>19</b> Asadillo manchego. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca y pan.	<b>20</b> Ensalada verde (lechuga, cebolla, zanahoria, tomate y aceitunas). Empanada de atún. Yogur y pan.	<b>21</b> Pisto de verduras. Filete de pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla. Fruta fresca y pan.
<b>24</b> Ensalada de lechuga, maíz, tomate y aceitunas. Palometa en salsa de tomate y cebolla. Yogur y pan.	<b>25</b> Sopa de pescado con arroz. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta fresca y pan.	<b>26</b> Sopa de ave con fideos. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomates cherry. Yogur y pan.	<b>27</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta fresca y pan.	<b>28</b>  FESTIVO
<b>31</b>  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.*

*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.*