

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Garbanzos de cocido con chorizo. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla y zanahoria). Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Burger de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli).</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>12</p> <p>-Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	
<p>16</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Merluza 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>17</p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata).</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Palometa en salsa marinera (Cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Nuggets de pollo al horno. Contiene: Gluten, soja</p> <p>-Burger meat mix al horno con patatas y ketchup. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada/Natillas, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>



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 con 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.	3 Sopa de pescado. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	4 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	5 Salteado de setas con jamón. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur y pan.	FESTIVO
9 Arroz cinco delicias. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan.	10 Espirales vegetales con atún. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan.	11 Asadillo manchego. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	12 Patatas asadas con calabaza. Huevos revueltos con ajo y jamón. Yogur y pan.	
16 Tallarines al graten con queso. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Espinacas a la crema. Tilapia en salsa vizcaína con calabaza salteada. Yogur y pan.	18 Calabacín salteado con tomate y cebolla. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	19 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	20 Salteado de setas con jamón. Lenguadina horneada con calabaza salteada. 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 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 con 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138