

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>8</b> -Espaguetis a la boloñesa. Contiene: <b>Gluten, huevo</b> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: <b>Huevo</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: <b>Gluten, leche</b>
<b>11</b> -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón) -Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: <b>Pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>12</b> -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: <b>Legumbres</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: <b>Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>13</b> -Crema de verduras (calabacín, patata, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en salsa con champiñones y guisantes rehogados. Contiene: <b>Legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>14</b> -Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: <b>Legumbres</b> -Palometa en salsa de tomate y cebolla con calabaza salteada. Contiene: <b>Pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>15</b> -Sopa de cocido con fideos. Contiene: <b>Gluten, huevo</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: <b>Gluten, leche</b>
<b>18</b> -Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: <b>Gluten, huevo, leche</b> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: <b>Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>19</b> -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas en salsa con guisantes. Contiene: <b>Gluten, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>20</b> -Garbanzos de cocido con fideos y zanahoria. Contiene: <b>Legumbres, gluten, huevo</b> -Merluza en salsa verde con zanahoria salteada. Contiene: <b>Gluten, pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>21</b> -Arroz con pollo y verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón) -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>22</b> -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: <b>Legumbres</b> -Pavo a la cazadora con champiñones. Contiene: <b>Gluten</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: <b>Gluten, leche</b>
<b>25</b> -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Burger meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: <b>Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>26</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Ventresca de bacalao a la bilbaína con guisantes. Contiene: <b>Pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>27</b> -Lentejas estofadas con verduras (calabacín, patata, cebolla y laurel). Contiene: <b>Legumbres</b> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: <b>Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>28</b> -Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b> -Jamoncito de pollo con verduras. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	<b>29</b> -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). Contiene: <b>Legumbres</b> -Palometa en salsa vizcaína con calabaza salteada. Contiene: <b>Pescado</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: <b>Gluten, leche</b>

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.

Tel. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2021

### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
11 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta de temporada y pan.	12 Sopa de ave. Merluza a la bilbaína con salteado de verduras. Fruta de temporada/Yogur y pan.	13 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	14 Guisantes salteados con jamón. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	15 Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. Bacalao con ajillo al horno con lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
18 Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen. Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	19 Salteado de setas. Salmón a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada/Yogur y pan.	20 Brócoli rehogado. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	21 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	22 Sopa de ave. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
25 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	26 Verduras asadas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	27 Calabacín salteado con patata y cebolla. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y york. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	29 Arroz tres delicias. Huevos a la plancha con guisantes salteados. 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.*