

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>-Arroz milanesa (champiñón, pimienta roja, pimienta verde, zanahoria y cebolla).</p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Jamoncito de pollo al curry (cebolla, zanahoria, pimienta verde, harina y curry) con champiñones.</p> <p>Contiene: Gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Estofado de judías pintas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con guisantes.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Lentejas guisadas con zanahoria, patata, cebolla y tomate.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>9</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli).</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y espinacas.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Jamoncito de pollo al ajillo (ajo, especias, aceite de oliva virgen y vinagre) con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Taqitos de magro de cerdo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>-Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Palometa a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>16</p> <p>-Arroz con pollo y verduras (pimientos, cebolla y zanahoria).</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Bacalao a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Macarrones con boloñesa de atún.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Nuggets de pollo al horno con patatas.</p> <p>Contiene: Gluten, soja</p> <p>-Fruta de temporada/Macedonia de fruta fresca con yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>		

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas. Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

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.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Guisantes salteados con gambas. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	3 Acelgas al estilo del Huécar. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Asadillo manchego. Burguer vegetal al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	5 Arroz pilaf. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	6 Salmorejo. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
9 Arroz cinco delicias. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	10 Pimientos asados con patatas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Ensaladilla rusa. Salteado de tiras de pollo con verduras. Fruta de temporada y pan.	12 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	13 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiada con salsa al curry de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
16 Parrillada de verduras. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	17 Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con setas. 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. Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

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.