

boymc
CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Jamoncito de pollo en pepitoria con judías verdes. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	7 - Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 -Sopa de ave con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Albóndigas mixtas en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con patatas dado. <i>Contiene: Gluten, soja, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 - Garbanzos guisados con calabaza y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
12 -Ensalada de pasta con caballa , cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 -Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Salmon en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 FESTIVO	16 FESTIVO
19 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina , perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados . <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 -Garbanzos estofados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
26 -Espaguetis con tomate frito casero y queso . <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tilapia a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 -Judías blancas guisadas con chorizo, patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos , patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Coditos con boloñesa de carne. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	6 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	8 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Lenguadina a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Asadillo manchego. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.
12 Vichyssoise. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	13 Ensaladilla rusa. Tilapia al horno con berenjena loncheada a la parrilla. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Tallarines Napolitana. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	15 FESTIVO	16 FESTIVO
19 Espirales al graten. Longaniza de pollo con pimientos asados. Fruta de temporada y pan.	20 Acelgas al estilo del Huécar. Salmón a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Guisantes salteados con jamón. Salchichas de pavo a la plancha con tomates cherry y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	22 Ensaladilla rusa. Rollitos de york y queso con lechuga. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Mojete manchego. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
26 Judías verdes con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	27 Espinacas con beicon. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Pisto de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	29 Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y maíz. 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