

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>5</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con tomate frito casero. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-<b>Cuadrados de merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con zanahoria, cebolla y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Burguer meat mix</b> a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>-Arroz con verduras (calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>-Crema de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en salsa con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, tomate y pimientos). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Palometa</b> en salsa bilbaína con calabaza al horno. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>12</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado con estremitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-<b>Bacalao en salsa verde con guisantes</b>. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Potaje de <b>garbanzos</b> (patata, calabaza y espinacas). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>19</b></p> <p>-<b>Espaguetis</b> con boloñesa de <b>atún</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-<b>Merluza andaluza</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con calabacín, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Jamoncito de pollo <b>a la cazadora</b> con champiñones. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Burguer meat mix</b> a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -<b>Palometa</b> en salsa vizcaína con tomate, cebolla y calabaza. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>26</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -<b>Tilapia en salsa vasca con guisantes</b>. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado con fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con patatas. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> estofadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>-Arroz con pollo y verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, tomate y brócoli). -<b>Boquerones en tempura</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> con espinacas. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>

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

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2021

### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>5</b> Judías verdes salteadas con ajo. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>6</b> Brócoli cocido con patata. Bacalao al horno con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	<b>7</b> Ensaladilla rusa. Filete de pavo a la plancha con tomate picado. Fruta de temporada y pan.	<b>8</b> Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta de temporada y pan.	<b>9</b> Ajo de pimientos asados en su jugo. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>12</b> Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Palometa horneada con ajillo y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>13</b> Ensalada mixta. Empanada de atún. Yogur y pan.	<b>14</b> Crema de verduras con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>15</b> Arroz tres delicias. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta de temporada y pan.	<b>16</b> Patatas y calabacín horneados. Filete de pollo a la plancha con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.
<b>19</b> Setas salteadas en su jugo. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>20</b> Hervido de verduras con ensalada de lechuga y maíz. Marrajo al horno con lechuga y limón. Yogur y pan.	<b>21</b> Guisantes salteados con jamón. Salchichas encebolladas. Fruta de temporada y pan.	<b>22</b> Sopa de ave con fideos. Bacalao al horno con brócoli cocido. Fruta de temporada y pan.	<b>23</b> Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.
<b>26</b> Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos a la plancha con lechuga. Fruta de temporada y pan.	<b>27</b> Ensaladilla rusa. Merluza a la plancha con ajo y perejil, lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	<b>28</b> Crema de verduras con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con tomate picado. Fruta de temporada y pan.	<b>29</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>30</b> Verduras asadas. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. 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.*