

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco con tomate frito casero.</li> <li>-<b>Tortilla</b> francesa con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>Contiene: <b>Huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen.</li> <li>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.</li> <li>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten, leche</b></li> </ul>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Macarrones</b> con atún y tomate.</li> <li>Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado</b></li> <li>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa con champiñones.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Lentejas</b> guisadas con arroz.</li> <li>Contiene: <b>Legumbres</b></li> <li>-<b>Merluza a la andaluza</b> horneada con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>Contiene: <b>Pescado, gluten</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de verduras con patata, puerro, zanahoria, judías verdes, calabaza y aceite de oliva virgen.</li> <li>-<b>Burguer meat mix</b> con lechuga y aceitunas.</li> <li>Contiene: <b>Proteína de guisante</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de ave con <b>fideos</b>.</li> <li>Contiene: <b>Gluten, huevo</b></li> <li>-<b>Palometa</b> en salsa vizcaína con cebolla y calabaza salteadas.</li> <li>Contiene: <b>Pescado</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Judías blancas</b> guisadas con patata y zanahoria.</li> <li>Contiene: <b>Legumbres</b></li> <li>-<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>Contiene: <b>Huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten, leche</b></li> </ul>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen.</li> <li>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Garbanzos guisados</b> con calabaza y espinacas.</li> <li>Contiene: <b>Legumbres</b></li> <li>-<b>Bacalao en salsa verde con guisantes</b>.</li> <li>Contiene: <b>Pescado, gluten, legumbres</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Paella de puntillas de calamar</b> con pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli.</li> <li>Contiene: <b>Pescado, crustáceos, moluscos</b></li> <li>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y zanahoria.</li> <li>Contiene: <b>Huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).</li> <li>Contiene: <b>Legumbres</b></li> <li>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con lechuga y maíz.</li> <li>Contiene: <b>Pescado, gluten, huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Espaguetis</b> a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate.</li> <li>Contiene: <b>Gluten, huevo</b></li> <li>-Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones.</li> <li>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten, leche</b></li> </ul>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de <b>guisantes</b>, patata y puerro con aceite de oliva virgen.</li> <li>Contiene: <b>Legumbres</b></li> <li>-<b>Tilapia</b> a la provenzal (tomate, cebolla y aceitunas).</li> <li>Contiene: <b>Pescado</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Sopa de pescado con estrellitas</b>.</li> <li>Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b></li> <li>-Taqitos de contramuslo de pavo en salsa con <b>guisantes</b>.</li> <li>Contiene: <b>Legumbres</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Lentejas</b> guisadas con arroz y verduras (patata y zanahoria).</li> <li>Contiene: <b>Legumbres</b></li> <li>-<b>Merluza en salsa marinera</b> con calabaza salteada.</li> <li>Contiene: <b>Pescado, gluten</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli).</li> <li>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>Contiene: <b>Huevo, pescado</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li>Contiene: <b>Gluten</b></li> </ul>	

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

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			9 Ensaladilla rusa. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada, pan y agua.	10 Mojete manchego. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada, pan y agua.
13 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Salmón a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada, pan y agua.	14 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada, pan y agua.	15 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria. Yogur, pan y agua.	16 Salteado de calabacín y cebolla. Salchichas de pavo con lechuga, zanahoria y tomate. Fruta de temporada, pan y agua.	17 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada, pan y agua.
20 Arroz tres delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada, pan y agua.	21 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada, pan y agua.	22 Salmorejo. Filete de pollo con panaché de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor). Yogur, pan y agua.	23 Ensalada de judías verdes, tomate natural y cebolla. Rollitos de york con queso y lechuga. Fruta de temporada, pan y agua.	24 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada, pan y agua.
27 Arroz tres delicias. Pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada, pan y agua.	28 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con espárragos. Fruta de temporada, pan y agua.	29 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Yogur, pan y agua.	30 Patatas y pimientos horneados. Ventresca de bacalao en salsa bilbaína con guisantes. Fruta de temporada, pan y agua.	

*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 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