

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>-Arroz con verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>3</p> <p>-Judías blancas estofadas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, maíz y pepino <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>4</p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>5</p> <p>-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></p>
<p>8</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Burger meat mix con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>9</p> <p>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y calabaza. <i>Contiene: Legumbres</i> -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>10</p> <p>-Judías verdes y patatas cocidas con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la cazadora con cebolla, pimientos y champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>11</p> <p>-Macarrones a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>12</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen). <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>15</p> <p>-Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento y tomate). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>16</p> <p>-Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza en salsa vasca con calabaza. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>17</p> <p>-Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>18</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Taqitos de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>19</p> <p>FESTIVO</p>
<p>22</p> <p>-Sopa de pescado con arroz. <i>Contiene: Pescado, moluscos, crustáceos</i> -Lomo de cerdo a la plancha con patatas. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>23</p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tilapia en salsa verde con guisantes. <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>24</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>25</p> <p>-Macarrones con queso y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>26</p> <p>-Lentejas guisadas con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taqitos de contramuslo de pavo especiado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>29</p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Palometa a la vizcaína con cebolla, tomate y guisantes. <i>Contiene: Pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>30</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 Crema de calabaza y patata con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	3 Salteado de espárragos. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	4 Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa y aceitunas). Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	5 Judías verdes con jamón. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
8 Espinacas al estilo del Huecar. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	9 Pimientos y patatas panaderas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta de temporada y pan.	10 Arroz tres delicias Lenguado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	11 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	12 Ensaladilla rusa. Berenjena rellena de queso. Fruta de temporada y pan.
15 Arroz tres delicias. Rape en salsa con guisantes. Fruta de temporada o Yogur y pan.	16 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Filete de pollo con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	17 Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	18 Salteado de setas con guisantes. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan.	19 FESTIVO
22 Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	23 Sopa de ave fideos. Filete de pollo a la plancha con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	24 Arroz blanco con aceite de oliva. Marrajo a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	25 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	26 Calabacín horneado con queso. Merluza horneada con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
29 Guisantes con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	30 Ensaladilla rusa. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas. 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 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