

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	3 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga, maíz y pepino. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	4 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada/ Yogur pan y agua Contiene: Gluten, leche
7 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	8 -Garbanzos estofados con zanahoria y calabaza. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	9 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	10 -Puré de verduras (patata, puerro, zanahoria y judías verdes) con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	11 -Lentejas guisadas con verduras (patata y zanahoria). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
14 -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	15 -Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	16 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	17 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	18 FESTIVO
21 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	22 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	23 -Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	24 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	25 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
28 -Puré de guisantes con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Merluza a la vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	29 -Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	30 -Garbanzos estofados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten		

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 - NOVIEMBRE 2022

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FESTIVO	2 Verduras asadas. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	3 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Asadillo manchego. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
7 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.	8 Pimientos y patatas panaderas al horno. Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	10 Arroz pilaf. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
14 Arroz cinco delicias. Filete de pollo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	15 Espinacas a la crema. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	FESTIVO
21 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo al curry con guisantes. Fruta de temporada y pan.	22 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Pimientos y patatas panaderas al horno. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	24 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Calabacín gratinado al horno con queso. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
28 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	29 Ensaladilla rusa. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Asadillo manchego. Burger meat mix en salsa con champiñones. 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