

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> -Sopa de ave con <b>fideos</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Aguja de cerdo con salsa de tomate y <b>guisantes</b> . <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>4</b> - <b>Espaguetis</b> con queso y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> - <b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>5</b> - <b>Judías</b> blancas guisadas con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Palometa a la bilbaína</b> con cebolla y ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>6</b> -Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen. - <b>Albóndigas mixtas</b> en salsa con <b>guisantes</b> . <i>Contiene: Gluten, proteína de guisante, legumbres</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua <i>Contiene: Gluten</i>	<b>7</b> - <b>Garbanzos</b> de cocido con zanahoria y berza. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taqitos de contramuslo de pollo al horno con dados de patata. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>8</b> -Arroz a la mediterránea (pimientos, calabacín, zanahoria y champiñones). -Filete de <b>merluza</b> al ajillo con lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>11</b> -Estofado de <b>lentejas</b> con calabacín, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Ventresca de bacalao</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>12</b> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<b>13</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. - <b>Tortilla de patata</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>14</b> -Sopa de <b>pescado con fideos</b> . <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Taqitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>15</b> -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. - <b>Palometa a la marinera con guisantes</b> . <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>18</b> -Crema de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen - <b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>19</b> -Sopa de cocido con <b>fideos</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo, legumbres</i> - <b>Tilapia en salsa verde con guisantes</b> . <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>20</b> - <b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>21</b> -Arroz con verduras (pimientos, brócoli, calabacín y zanahoria). - <b>Merluza andaluza</b> con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>22</b> - <b>Garbanzos</b> guisados con zanahoria y calabaza. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taqitos de contramuslo de pavo al horno con dados de patata. -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>25</b> -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. - <b>Burger meat mix en salsa con champiñones</b> . <i>Contiene: Proteína de guisante, gluten</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>26</b> - <b>Lentejas</b> guisadas con pimientos, calabacín y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>27</b> - <b>Sopa de pescado</b> con arroz. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Jamoncito de pollo en <b>pepitoria</b> con <b>guisantes</b> . <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>28</b> - <b>Espaguetis</b> a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - <b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>29</b> -Potaje de <b>garbanzos</b> con espinacas, calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

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 Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. Rabas de calamar horneadas con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
4 Crema de champiñones. Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	5 Judías verdes cocidas. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	6 Arroz tres delicias. Filete de merluza al horno con tomate natural aliñado. Yogur y pan.	7 Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	8 Patata y brócoli cocidos con aceite de oliva virgen. Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
11 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	12 <b>FESTIVO</b>	13 Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa y verduras. Yogur y pan.	14 Salteado de setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	15 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
18 Brócoli cocido al vapor. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Arroz blanco con tomate frito casero. Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	20 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	21 Pimientos con patatas al horno. Filete de pechuga de pavo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	22 Espinacas al estilo Huecar. Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
25 Sopa de ave con fideos. Tortilla de espinacas con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	26 Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural aliñado. Fruta de temporada y pan.	27 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Yogur y pan.	28 Crema de champiñones. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	29 Patatas con pimientos al horno. Bacalao a la donostiarra (ajo morado y guindilla) con ensalada de lechuga y tomate. 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