

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>10</p> <p>- Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza rebozada con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>11</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>12</p> <p>-Crema de verduras (calabacín, patata, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes rehogados. <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>13</p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa a la marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) y calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>14</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>17</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>18</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa verde con zanahoria salteada. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>19</p> <p>-Garbanzos de cocido con fideos y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres, gluten, huevo</i> -Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>20</p> <p>-Arroz con calamares y verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). <i>Contiene: Marisco, moluscos</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>21</p> <p>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Contramuslo de pavo a la cazadora (cebolla, pimiento y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>24</p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Burguer meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>25</p> <p>-Arroz campestre (judías verdes, champiñones, zanahoria y pimientos). -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>26</p> <p>-Lentejas estofadas con verduras (calabacín, patata, cebolla y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, legumbres, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>27</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata). <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>28</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) y calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>31</p> <p>-Espaguetis Napolitana (cebolla, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -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
10 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta de temporada y pan.	11 Sopa de ave. Tilapia a la bilbaína con salteado de verduras. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	13 Guisantes salteados con jamón. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	14 Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. Bacalao con ajillo al horno con lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
17 Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen. Salmón a la plancha con tomates cherry Fruta de temporada y pan.	18 Arroz pilaf. Burguer meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Brócoli asado al horno. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	20 Ensalada mixta. Calabacín al horno relleno con queso. Fruta de temporada y pan.	21 Sopa de ave. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
24 Espinacas a la crema. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	25 Pisto de verduras. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	26 Calabacín salteado con patata y cebolla. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	27 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Marrajo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	28 Arroz tres delicias. Tortilla francesa con ensalada lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
31 Verduras asadas. Merluza a la plancha con ensalada de lechuga 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.

*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