

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	FESTIVO	2 -Puré de guisantes y patata con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> - Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 - Sopa de ave con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 - Garbanzos guisados con zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
7 - Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> - Cuadrados de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 - Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). - Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Completo: Garbanzos , patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Crema de verduras (judías verdes, calabaza, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. - Palometa en salsa vizcaína (cebolla, tomate) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
14 - Sopa de pescado con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</i> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 - Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Arroz campestre (judías verdes, champiñones, zanahoria y pimientos). - Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Aguja de cerdo en salsa de tomate, cebolla y guisantes . <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 - Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> - Bacalao en salsa vasca (ajo, perejil, harina, cebolla, aceite de oliva virgen) y calabaza salteada. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
21 - Espaguetis con boloñesa de atún . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> - Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 - Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. - Palometa en salsa de tomate con cebolla. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Taquitos de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) y calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
28 -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la cazadora (harina, cebolla, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 - Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 - Sopa de pescado con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</i> - Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con guisantes salteados. <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	31 - Lentejas guisadas con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taquitos de contramuslo de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</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.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	3 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	4 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Judías verdes salteadas con jamón. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	8 Sopa de ave. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	9 Ensaladilla rusa. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	10 Espinacas al estilo del Huecar. Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	11 Arroz con salteado de setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
14 Judías verdes con tomate. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	15 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con lechuga, zanahoria y mayonesa. Yogur y pan.	16 Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix al horno con lechuga, cebolla y tomate Fruta de temporada y pan.	17 Sopa de ave con fideos. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	18 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.
21 Sopa de ave con fideos. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	22 Espinacas a la crema. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	23 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	24 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	25 Guisantes salteados con cebolla. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
28 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	29 Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan	30 Asadillo manchego. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	31 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y 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.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 9671601: