

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Burger meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>2</b> -Lentejas guisadas con verduras (calabacín, patata, cebolla y laurel) Contiene: Legumbres -Filete de pollo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
<b>5</b> -Espaguetis con queso y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo, leche -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>6</b> -Judías pintas con arroz. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>7</b> -Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten	<b>8</b> -Garbanzos de cocido con fideos y zanahoria. Contiene: Legumbres, gluten, huevo -Pechuga de pollo con patatas. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>9</b> -Arroz con puntitas de calamar y verduras (pimientos, calabacín, brócoli y zanahoria) Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Filete de merluza al ajillo con lechuga y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
<b>FESTIVO</b>	<b>13</b> -Estofado de lentejas con calabacín, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>14</b> -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y pepino. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>15</b> -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Taqitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>16</b> -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Palometa a la marinera con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
<b>19</b> -Macarrones a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>20</b> -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Rape en salsa con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>21</b> -Judías pintas estofadas con verduras. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>22</b> -Arroz con verduras y pollo (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Merluza andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>23</b> -Garbanzos de cocido con fideos con zanahoria. Contiene: Legumbres, gluten, huevo -Pechuga de pollo con patatas. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche
<b>26</b> -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Guiso de ternera con menestra especial (judías verdes, guisantes, alcachofa, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>27</b> -Lentejas guisadas con pimientos, calabacín y patata. Contiene: Legumbres -Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>28</b> -Sopa de pescado con arroz. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes y patatas. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>29</b> -Espaguetis a la boloñesa. Contiene: Gluten, huevo -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	<b>30</b> -Potaje de garbanzos con espinacas, calabaza y patata. Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche

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 Calabacín salteado con cebolla. Tortilla francesa con guarnición de tomates cherry. Yogur y pan.	2 Puré de zanahoria con aceite de oliva virgen. Rabas de calamar horneadas con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
5 Judías verdes salteadas con jamón. Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta de temporada y pan.	6 Asadillo de pimientos. Filete de pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	7 Arroz tres delicias. Filete de merluza al horno con tomate natural. Fruta de temporada y pan.	8 Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	9 Patata y brócoli cocidos con aceite de oliva virgen. Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
12 <b>FESTIVO</b>	13 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	14 Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa y verduras. Fruta de temporada y pan.	15 Setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Yogur y pan.	16 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Mini cachopo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
19 Brócoli cocido al vapor. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	20 Arroz blanco con tomate frito casero. Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	21 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	22 Pimientos con patatas. Filete de pechuga de pavo con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	23 Espinacas al estilo Huecar. Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
26 Sopa de ave con fideos. Tortilla de espinacas con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	27 Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	29 Guisantes salteados con jamón. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	30 Patatas con pimientos. 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.*