

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo <b>a la cazadora</b>. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -<b>Boquerones en tempura</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado con fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos y moluscos</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tilapia en salsa vasca con guisantes</b>. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b></p> <p>-<b>Cuadrados de merluza</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Puré de <b>guisantes</b> con patata y aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Albóndigas en salsa</b> con champiñones. <b>Contiene: Gluten, proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras y arroz (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Completo: <b>Garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -<b>Palometa</b> en salsa vizcaína con calabaza. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado con estrellitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con verduras. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Aguja de cerdo en salsa de tomate. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con cebolla, pimientos, patata y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Bacalao en salsa vasca</b> con zanahoria. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Albóndigas mixtas en salsa</b> con champiñones. <b>Contiene: Gluten, proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con pimientos, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -<b>Palometa</b> en salas de tomate y cebolla. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-<b>Espaguetis con boloñesa de atún</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con espinacas. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Merluza a la andaluza</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></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

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2021

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> Espirales integrales con guisantes y salsa de tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>2</b> Judías verdes y patata cocida con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix con lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>3</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	<b>4</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>5</b> Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de atún con lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>8</b> Judías verdes salteadas con jamón. Huevos a la plancha. Fruta de temporada y pan.	<b>9</b> Sopa de ave. Filete de pechuga de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>10</b> Brócoli cocido. Bacalao al horno con ajo y perejil. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>12</b> Arroz con setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>15</b> Brócoli cocido. Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>16</b> Judías verdes con tomate. Burguer meat mix con lechuga, cebolla y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con lechuga, zanahoria y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b> Sopa de ave con fideos. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>19</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.
<b>22</b> Ensalada completa. Calabacín relleno de verduras. Fruta de temporada y pan.	<b>23</b> Espinacas a la crema. Burguer meat mix con lechuga, cebolla y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>24</b> Sopa de ave con fideos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>25</b> Setas salteadas en su jugo. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>26</b> Verduras asadas. Empanada de atún. 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.*