

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<p><b>4</b></p> <p>-Arroz campestre (judías verdes, champiñones, calabacín, zanahoria, cebolla, <b>guisantes</b> y romero) <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de patata y cebolla con lechuga y tomate. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>7</b></p> <p>-Puré de calabacín con patata, puerro y aceite de oliva virgen. -Contramuslo de pavo salteado con pimiento rojo, judías verdes, zanahoria, ajo, cebolla, champiñón, tomillo, orégano y romero. -Fruta fresca de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>-Ensalada de arroz con tomate, pepino, cebolla, maíz, <b>caballa</b>, aceite de oliva virgen y <b>vinagre</b>. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b></p> <p>-Tortilla francesa con lechuga, aceitunas y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Filete de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, perejil, harina) con calabaza salteada con cebolla y ajo. <b>Contiene: Gluten, pescado, sulfitos</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún con tomate, cebolla y orégano. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Albóndigas mixtas con lechuga, maíz y tomate. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Garbanzos con verduras y bacalao (patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón y migas de bacalao) <b>Contiene: Legumbres, pescado</b></p> <p>-Palometa a la baibaina con cebolla, ajo, perejil, vinagre y pimentón, con lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>14</b></p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Jamoncito de pollo a la cazadora con champiñones, pimiento, cebolla, vino y pan. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Guisantes con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Merluza andaluza con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Lentejas con verduras y arroz. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Lomo de cerdo adobado con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta fresca de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. <b>Contiene: Sulfitos</b></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada/Natillas, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria, tomate y orégano. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Burguer meat mix con patatas. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan 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.

Tel. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2021

### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1  FESTIVO	2  FESTIVO	3  FESTIVO	4  Acelgas del Huecar. Burger meat mix con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca de temporada y pan.
7  Mojete manchego con sardinillas. Bacalao al horno con lechuga y limón. Fruta fresca de temporada y pan.	8  Brócoli gratinado al horno. Filete de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta fresca de temporada y pan.	9  Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta fresca de temporada y pan.	10  Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen. Rabas de calamar con lechuga y limón. Fruta fresca de temporada y pan.	11  Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta fresca de temporada y pan.
14  Judías verdes con tomate. Croquetas con lechuga. Fruta fresca de temporada y pan.	15  Ensalada de tomate, pepino, cebolla, caballa y queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca de temporada y pan.	16  Ensaladilla de coliflor y zanahoria. Tilapia a la plancha con lechuga y tomate. Fruta fresca de temporada y pan.	17  Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras con queso y quinoa. Fruta fresca de temporada y pan.	18  Asadillo manchego. Bacalao al ajillo horneado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta fresca 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