

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2022

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