

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> -Estofado de <b>judías blancas</b> con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>2</b> -Puré de <b>guisantes</b> , puerro y patata con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>3</b> -Sopa de cocido con <b>fideos</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo: <b>Garbanzos</b> , patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>4</b> -Arroz campestre (judías verdes, champiñones, zanahoria y pimientos). - <b>Merluza en salsa vasca con calabaza salteada</b> . <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur</b> , <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>7</b> - <b>Sopa de pescado con estrellitas</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</i> -Jamoncito de pollo en <b>pepitoria</b> con <b>guisantes</b> . <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>8</b> - <b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Palometa</b> en salsa vizcaína (cebolla y tomate) y calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>9</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. - <b>Tortilla de patata</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>10</b> - <b>Judías pintas</b> estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Burger meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>11</b> -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. - <b>Bacalao</b> al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur</b> , <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>14</b> - <b>Macarrones</b> Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). <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>	<b>15</b> - <b>Judías blancas</b> estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa (tomate y judías verdes) con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>16</b> -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. - <b>Tilapia en salsa verde con guisantes rehogados</b> . <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>17</b> - <b>Garbanzos</b> guisados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>18</b> -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). - <b>Boquerones en tempura</b> al horno con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur</b> , <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>21</b> -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pavo a la <b>cazadora</b> (cebolla, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>22</b> - <b>Lentejas</b> estofadas (pimientos, calabacín y patata). <i>Contiene: Legumbres</i> - <b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>23</b> - <b>Sopa de pescado</b> con arroz. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> - <b>Palometa</b> al horno con tomate, calabacín y cebolla. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>24</b> - <b>Judías pintas</b> estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	<b>25</b> - <b>Espaguetis</b> con boloñesa de <b>atún</b> . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> - <b>Merluza andaluza</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada/ <b>Yogur</b> , <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
<b>28</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. - <b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, <b>pan</b> 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 e introduciendo el pan integral.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2022

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Asadillo de pimientos. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	2 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	3 Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	4 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Puré de verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes) con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	8 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	9 Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ajillo y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	10 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras. Fruta de temporada y pan.	11 Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
14 Ensaladilla rusa. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	15 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogur y pan.	16 Pimientos asados con patatas. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	18 Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
21 Sopa de ave con fideos. Tilapia al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	22 Calabacín salteado con cebolla. Filete de pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry. Yogur y pan.	23 Judías verdes salteadas con jamón. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	24 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	25 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.
28 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Burger meat mix con ensalada de lechuga, cebolla 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 e introduciendo el pan integral.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138