

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: <b>Gluten, leche</b>
4 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con <b>guisantes</b> . Contiene: <b>Gluten, sulfitos, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	5 -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: <b>Legumbres</b> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: <b>Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	6 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: <b>Gluten, huevo</b> -Merluza en salsa vasca (ajo, cebolla, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: <b>Gluten, pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	7 -Garbanzos guisados con arroz. Contiene: <b>Legumbres</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	8 -Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: <b>Gluten, huevo, leche</b> -Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada/Natillas, pan y agua Contiene: <b>Gluten, leche</b>
11 <b>VACACIONES</b>	12 <b>VACACIONES</b>	13 <b>VACACIONES</b>	14 <b>VACACIONES</b>	15 <b>VACACIONES</b>
18 <b>VACACIONES</b>	19 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: <b>Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	20 -Sopa de picadillo con fideos. Contiene: <b>Gluten, huevo</b> -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. Contiene: <b>Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	21 -Crema de verduras (patata, judías verdes, zanahoria y guisantes) con aceite de oliva virgen. Contiene: <b>Legumbres</b> -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: <b>Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	22 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, patata y tomate). Contiene: <b>Legumbres</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: <b>Pescado, huevo</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: <b>Gluten, leche</b>
25 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	26 -Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, perejil y harina) con guisantes. Contiene: <b>Gluten, pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	27 -Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: <b>Legumbres</b> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: <b>Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	28 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: <b>Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: <b>Gluten</b>	29 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: <b>Legumbres</b> -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con judías verdes y champiñones. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: <b>Gluten, leche</b>

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 - ABRIL 2022

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
4 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ajo, perejil y aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	5 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan.	6 Ensaladilla rusa. Filete de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta de temporada y pan.	7 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	8 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.
<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>
18 <b>VACACIONES</b>	19 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Yogur y pan.	20 Salteado de setas con jamón. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	21 Alcachofas con mayonesa. Tilapia al horno con en salsa de tomate con cebolla y guisantes salteados. Fruta de temporada y pan.	22 Espinacas a la crema. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
25 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	26 Ensaladilla rusa. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Yogur y pan.	27 Verduras asadas. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	29 Sopa de ave con fideos. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz 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