

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>-Judías blancas estofadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con judías verdes y champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>2</p> <p>-Puré de guisantes y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Sopa de ave con fideos.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Garbanzos guisados con zanahoria y patata.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con guisantes salteados.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>7</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, leche</p> <p>-Cuadrados de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>Contiene: Gluten, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>9</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli).</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Sopa de cocido con fideos.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabaza, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla, tomate) con guisantes salteados.</p> <p>Contiene: Pescado, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>14</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>16</p> <p>-Arroz campestre (judías verdes, champiñones, zanahoria y pimientos).</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Aguja de cerdo en salsa de tomate, cebolla y guisantes.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Bacalao en salsa vasca (ajo, perejil, harina, cebolla, aceite de oliva virgen) y calabaza salteada.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>21</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>22</p> <p>-Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>23</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Palometa al horno en salsa de tomate con cebolla.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>24</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) y calabaza salteada.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>28</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamoncito de pollo a la cazadora (harina, cebolla, pimientos y tomate) con champiñones.</p> <p>Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>29</p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>30</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con guisantes salteados.</p> <p>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>31</p> <p>-Lentejas guisadas con arroz.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Taquitos de contramuslo de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</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.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Brócoli cocido al vapor. Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	2 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	3 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	4 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Judías verdes salteadas con jamón. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	8 Sopa de ave. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	9 Ensaladilla rusa. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	10 Espinacas al estilo del Huecar. Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	11 Arroz con salteado de setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
14 Judías verdes con tomate. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	15 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Yogur y pan.	16 Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix al horno con lechuga, cebolla y tomate Fruta de temporada y pan.	17 Sopa de ave con fideos. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	18 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.
21 Sopa de ave con fideos. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	22 Espinacas a la crema. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	23 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	24 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	25 Guisantes salteados con cebolla. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
28 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	29 Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan	30 Asadillo manchego. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	31 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga 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.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 9671601: