

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| <p>2</p> <p>-Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa con cebolla y champiñones. Contiene: Gluten, proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>3</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>4</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>5</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>6</p> <p>-Arroz con magro de cerdo, calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón. -Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p> |
| <p>9</p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>10</p> <p>-Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimientos y patata. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>11</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>12</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>13</p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p> |
| <p>16</p> <p>-Espaguetis Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>17</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>18</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con guisantes salteados. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>19</p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>20</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p> |
| <p>23</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Gluten, pescado, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>24</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>25</p> <p>-Arroz 3 delicias (arroz vaporizado, guisantes y zanahoria) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>26</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>27</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p> |
| <p>30</p> <p>FESTIVO</p> | <p>31</p> <p>FESTIVO</p> | | | |

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| 2 Espinacas al estilo del Huécar. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 3 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 4 Mojete manchego con sardinillas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan. | 5 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 6 Ensaladilla rusa. Tilapia horneada con ajillo y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 9 Arroz tres delicias. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan. | 10 Asadillo manchego. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 11 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan. | 12 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 13 Ensaladilla rusa. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan. |
| 16 Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan. | 17 Crema de verduras con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 18 Ensalada mixta. Calabacín gratinado relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan. | 19 Mojete manchego con sardinillas. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 20 Espinacas a la crema. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 23 Asadillo manchego. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 24 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 25 Espinacas al estilo del Huécar. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan. | 26 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 27 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 30 FESTIVO | 31 FESTIVO | | | |

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