

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>8</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>12</b></p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>-Lentejas guisadas con arroz. <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>-Hervido de verduras (patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. <b>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Sopa de ave con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>19</b></p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tilapia en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> -Burger meat mix al horno con ensalada lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> -Merluza andaluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>26</b></p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>-Puré de patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza con aceite de oliva virgen. -Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (patata y zanahoria). <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></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

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2022

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			8 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Mojete manchego con sardinillas. Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
12 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	13 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	15 Revuelto de setas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Salmón a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
19 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan.	20 Salmorejo. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	22 Arroz pilaf. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Guisantes salteados con cebolla. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
26 Patatas con pimientos asados. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	27 Arroz cinco delicias. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	29 Espinacas a la crema. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Mojete manchego con sardinillas. Rabas de calamar horneadas 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