

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>9</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Merluza a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (Cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>16</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Garbanzos de cocido con fideos. Contiene: Legumbres, gluten, huevo -Ventresca de bacalao en salsa verde (Cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Tilapia en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>23</p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro 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>24</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Sopa de marisco con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>30</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata). Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>31</p> <p>-Garbanzos estofados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. 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 e introduciendo el pan integral.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2023

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 Sopa de ave con fideos. Fogonero a la bilbaína con salteado de verduras. Fruta de temporada y pan.	10 Mojete manchego con sardinillas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Guisantes salteados con jamón. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	12 Coliflor cocida a vapor con aceite de oliva virgen. Empanada de atún con lechuga. Fruta de temporada y pan.	13 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.
16 Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Sopa de ave con fideos. Huevos a la plancha con guisantes. Fruta de temporada y pan.	19 Ensalada mixta. Calabacín relleno con boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	20 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
23 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	24 Arroz cinco delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Asadillo manchego. Marrajo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	26 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	27 Berza asado al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.
30 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	31 Ensalada mixta. Berenjena rellena con boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/Yogur 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