

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1 -Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa vasca (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>2 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>6 -Sopa de ave con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>8 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>9 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10 -Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>13 -Macarrones Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16 -Garbanzos de cocido con fideos. Contiene: Legumbres, gluten, huevo -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17 -Puré de verduras (calabacín, puerro, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Boquerones en tempura al horno con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>20 FESTIVO</p>	<p>21 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas en salsa con champiñones. Contiene: Gluten, proteína de guisante -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>23 -Sopa de marisco con fideos. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>24 -Judías pintas guisadas con verduras (Cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>27 -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con guisantes Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28 -Garbanzos de cocido guisados con arroz. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. 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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	2 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	3 Sopa de ave con fideos. Filete de pollo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.
6 Guisantes salteados con jamón. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	7 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	9 Berza asada al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Arroz milanese. Merluza al horno con ajillo y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
13 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	14 Pimientos asados con patatas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Sopa de ave con fideos. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan.	16 Espinacas al estilo del Huécar. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.
20 FESTIVO	21 Sopa de ave con arroz. Tilapia en salsa vizcaína con zanahoria salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiada al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	23 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
27 Arroz pilaf. Filete de merluza empanada al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	28 Asadillo de pimientos. Filete de pollo al curry con champiñones salteados. 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