

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10 VACACIONES	11 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Sopa de ave con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 -Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza en salsa vasca (ajo, cebolla, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, patata y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i>
17 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Judías blancas estofadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -Macarrones con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva virgen y harina) con guisantes. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Garbanzos de cocido con fideos. <i>Contiene: Legumbres, gluten, huevo</i> -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
24 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	26 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 -Espaguetis Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

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 - ABRIL 2023

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10 VACACIONES	11 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.	13 Arroz pilaf. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	14 Judías verdes con tomate. Tilapia horneada al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
17 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	18 Asadillo de pimientos. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo al curry con champiñones salteados. Fruta de temporada y pan.	20 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	21 Coliflor cocida al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.
24 Sopa de ave con fideos. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	25 Ensaladilla rusa. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	26 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	27 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	28 Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz 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