

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2023

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
| | | | <p>1</p> <p>-Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>2</p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> |
| <p>5</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>6</p> <p>-Sopa de ave con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>7</p> <p>-Estofado de judías pintas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>8</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> | <p>9</p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> |
| <p>12</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>13</p> <p>-Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>14</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>15</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>16</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> |
| <p>19</p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>20</p> <p>-Macarrones con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Burger meat mix al horno con patatas y ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada/Natillas, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> | <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> | <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> | <p style="text-align: center;">VACACIONES</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 - JUNIO 2023

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|---|
| | | | 1 Arroz milanesa. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan | 2 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan. |
| 5 Macarrones con calabacín, cebolla y atún. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan. | 6 Mojete manchego con sardinillas. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 7 Acelgas al estilo del Huécar. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan. | 8 FESTIVO | 9 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan. |
| 12 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 13 Asadillo manchego. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan. | 14 Pimientos asados con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 15 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan. | 16 Espinacas a la crema (nata y queso). Salchichas de pollo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan. |
| 19 Salmorejo. Fogonero al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 20 Coliflor cocida al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan. | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES |

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

