

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	2 -Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	5 -Crema de guisantes con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
8 FESTIVO	9 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (Cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Espaguetis INTEGRALES con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
15 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Lentejas guisadas con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i> -Salmón horneado a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Nuggets de pollo al horno con patatas. <i>Contiene: Gluten, soja</i> -Fruta de temporada/Copa de chocolate y nata, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Judías verdes con tomate. Filete de pollo a la plancha con zanahoria salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Sopa de verduras. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	3 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Salteado de setas con jamón. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	5 Arroz cinco delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
8 Sopa de ave con fideos. Burguer de ternera al horno con tomates cherry asados. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Pisto de verduras. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	10 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	12 Arroz pilaf. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
15 Tallarines al graten con queso. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Espinacas a la crema. Tilapia en salsa vizcaína con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	17 Calabacín salteado con tomate y cebolla. Huevos con bechamel. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Salteado de setas con gambas. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Guisantes salteados con jamón. Lengüadina a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. 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.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno.

Tel. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres. Se potencia el consumo de FIBRA y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

