MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2026

boyma CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	**1** -**Judías blancas** guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -**Tortilla** de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**2** -Arroz **INTEGRAL** de verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -**Palometa** en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**3** -Sopa de ave con **fideos.** Contiene: Gluten, huevo -**Garbanzos ECOLÓGICOS** cocidos con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**4** -Crema de **guisantes** con aceite de oliva virgen extra. Contiene: Legumbres -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
7 FESTIVO	**8** FESTIVO	**9** -Arroz de **marisco** con pimiento, cebolla y zanahoria. Contiene: pescado, crustáceos y moluscos. -Taquitos de contramuslo de pollo **en salsa cazadora** (Cebolla, pimientos, **vinagre**, **harina** y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**10** -**Espaguetis INTEGRALES** con boloñesa de **atún.** Contiene: Gluten, huevo, pescado -**Tortilla** francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**11** -**Lentejas ECOLOGICAS** estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres. -Ventresca de **bacalao** en salsa vasca (cebolla, ajo, **harina**, perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
14 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -**Tilapia** al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**15** -**Judías blancas ECOLOGICAS** guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -**Tortilla de atún** con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**16** -**Sopa de pescado y marisco con estrellitas.** Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**17** -Arroz **INTEGRAL** con tomate frito casero. - **Lentejas** estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**18** -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -**Palometa** horneada a la bilbaína (cebolla, ajo morado, **vinagre**, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado y sulfitos -Fruta de temporada/**Yogur**, **pan** y agua. Contiene: Gluten, leche.
21 -Arroz de verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -**Tortilla** de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**22** -**Macarrones INTEGRALES** con tomate frito casero y **queso.** Contiene: Gluten, huevo, leche -**Nuggets de pollo** al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten, soja -**Macedonia de frutas frescas, pan integral** y agua. Contiene: Gluten	CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional		

Los primeros platos se elaboran mediante un proceso de cocción lenta. Los segundos platos se preparan al horno, a excepción de las legumbres, que se cocinan también a fuego lento.
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.

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

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2026

CENAS SUGERIDAS EN EL MES…

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
.	**1** Sopa de verduras. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	**2** 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.	**3** Salteado de setas con jamón. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	**4** Arroz cinco delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
7 **FESTIVO**	**8** **FESTIVO**	**9** 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.	**10** Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	**11** Arroz pilaf. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
14 Tallarines al graten con queso. Salchichas de pavo al horno con lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**15** Espinacas a la crema. Tilapia en salsa vizcaína con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan	**16** Calabacín salteado con tomate y cebolla. Huevos con bechamel. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**17** Salteado de setas con gambas. Lenguadina a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	**18** Guisantes salteados con jamón. Filete de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
21 Ensalada mixta Empanada de atún casera Fruta de temporada/Yogur y pan.	**22** Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca. 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 elaboran mediante un proceso de cocción lenta. Los segundos platos se preparan al horno, a excepción de las legumbres, que se cocinan también a fuego lento.
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.

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