

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia 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>2 -Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>5 -Sopa de ave con fideos. 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>6 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7 -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>8 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>9 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>12 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13 -Judías pintas guisadas con verduras (Cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15 -Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). Contiene: Legumbres -Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16 -Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo -Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>19</p> <p>FESTIVO</p>	<p>20 -Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>23 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>26 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Ventresca de bacalao en salsa vasca (Cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27 -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, soja, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28 -Garbanzos de cocido guisados con arroz. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>29 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral 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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Vichyssoise. Merluza en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
5 Guisantes salteados con jamón. Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	6 Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Salchichas encebolladas con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Parrillada de verduras. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	8 Calabacín gratinado al horno con queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Espirales vegetales con atún. Pechuga de pavo especiada al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
12 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	13 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de caella al horno con berenjena loncheada a la parrilla. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	15 Pimientos asados con patatas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Ensalada mixta. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
19 FESTIVO	20 Sopa de ave con fideos. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Arroz salteado con setas. Croquetas de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	22 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Espinacas con beicon. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
26 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Duelos y quebrantos con patatas. Fruta de temporada y pan.	27 Guisantes salteados con jamón. Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Calabacín gratinado al horno con queso. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	29 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Rabas de calamar al horno con lechuga y limón. 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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138