

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. - Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 - Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada/ Yogur pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i>
6 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	7 - Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 - Espaguetis con boloñesa de atún . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> - Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Puré de calabaza, zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 - Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabacín salteado. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
13 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. - Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 - Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 FESTIVO
20 - Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> - Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 - Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -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>	23 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. - Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 - Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
27 -Puré de guisantes , patata y puerro con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> - Bacalao a la vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 - Sopa de pescado con estrellitas . <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, 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>	29 - Garbanzos estofados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	

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 FESTIVO	2 Sopa de ave con fideos. Pastel de verduras casero con lechuga. Fruta de temporada/Yogur y pan.	3 Arroz pilaf. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
6 Pimientos asados al horno con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	7 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Espinacas a la crema (nata y queso). Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	9 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Arroz milanesa. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
13 Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	14 Asadillo manchego. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Acelgas al estilo del Huécar. Filete de pollo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	16 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 FESTIVO
20 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan	21 Espinacas a la crema (nata y queso). Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	23 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Calabacín gratinado al horno con queso. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
27 Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	28 Arroz cinco delicias. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	30 Pimientos asados al horno con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. 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