

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>5</p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>6</p> <p>-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. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>7</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 zanahoria. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>10</p> <p>-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. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>11</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (Cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>12</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-Tortilla de calabacín 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>13</p> <p>-Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>14</p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>17</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>18</p> <p>-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. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>19</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-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>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>21</p> <p>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>24</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vasca (Cebolla, ajo, harina, perejil 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>25</p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, soja, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>26</p> <p>-Garbanzos de cocido guisados con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>27</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>28</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>

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 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
3 FESTIVO	4 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Salchichas encebolladas con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	5 Guisantes salteados con jamón. Huevos con bechamel y lechuga. Fruta de temporada y pan.	6 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Espirales al graten. Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
10 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	11 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 Sopa de ave con fideos. Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	13 Pimientos asados con patatas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Judías verdes salteadas con jamón. Salteado de tiras de pollo con sésamo y verduras. Fruta de temporada y pan.
17 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	18 Sopa de ave con fideos. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Arroz salteado con setas. Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	20 Patatas revolconas con calabaza. Croquetas de cocido al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Espinacas con beicon. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
24 Salteado de setas con jamón. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	25 Macarrones al graten. Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	26 Calabacín gratinado al horno con queso. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	27 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Arroz milanesa. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. 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.

*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 con 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138