

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p><b>1</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>-Sopa de ave con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con guisantes salteados. <b>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>6</b></p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>-Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b> -Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <b>Contiene: Gluten, pescado</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Arroz con marisco. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b> -Albóndigas mixtas con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, proteína de guisante</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>13</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> -Merluza a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Fruta de temporada/Yogur pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>20</b></p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. -Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-Macarrones con boloñesa de atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Burger meat mix al horno con patatas y ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada/Natillas, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>VACACIONES</b></p>

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.

Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138



# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2022

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Asadillo manchego. Merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	2 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan	3 Acelgas al estilo del Huécar Filete de pavo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
6 Guisantes salteados con jamón. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	7 Mojete manchego con sardinillas. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	8 Arroz tres delicias. Pechuga de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.	9 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	10 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
13 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	14 Judías verdes con tomate. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	15 Salteado de setas con jamón. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	16 <b>FESTIVO</b>	17 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
20 Pisto de verduras (calabacín, berenjena, pimientos, patata, cebolla). Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	21 Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>

*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 el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

