

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>-Arroz blanco (171g=4.5R) con tomate frito casero.</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz (25g=0.5R).</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>- Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>2</p> <p>-Sopa de ave con fideos(150g=3R).</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina (15g harina=1R) y tomate) con guisantes salteados (100g=1R).</p> <p>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada (1R), pan integral (23g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Judías pintas (150g=3R) estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata (50g=1R), zanahoria y laurel).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura (15g harina/pan rallado=1R) horneados con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada (1R) /Yogur sabores/natural (125g=1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>6</p> <p>-Puré de calabacín, patata (200g=4R) y puerro con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina (15g harina=1R)) con zanahoria salteada.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten</p> <p>- Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Estofado de judías blancas (175g=3.5R) con cebolla, zanahoria y patata (50g=1R)</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz (25g=0.5R).</p> <p>- Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Espaguetis (250g=5R) a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Huevo, pescado</p> <p>- Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>9</p> <p>-Lentejas (150g=3R) guisadas con patata (50g=1R), zanahoria, cebolla, ajo y laurel.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina (15g harina=1R), perejil, aceite de oliva virgen) con calabaza salteada.</p> <p>Contiene: Gluten, pescado</p> <p>-Fruta de temporada (1R), pan integral (23g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Arroz (171g=4.5R) con marisco.</p> <p>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Albóndigas mixtas con ensalada de lechuga, maíz (25g=0.5R) y zanahoria.</p> <p>Contiene: Gluten, proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada (1R) /Yogur sabores/natural (125g=1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>13</p> <p>-Arroz blanco (152g=4R) con tomate frito casero.</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata (50g=1R)).</p> <p>- Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, guisantes (200g=2R), zanahoria y patata (150g=3R)) con aceite de oliva virgen.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>- Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p>-Ensalada de pasta (200g=4R) con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Tortilla de patata (50g=1R) con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>- Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>-Garbanzos (125g=2.5R) guisados con patata (50g=1R), y zanahoria.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura (15g harina/pan rallado=1R) horneados con ensalada de lechuga y maíz (25g=0.5R).</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada (1R) /Yogur sabores/natural (125g=1R), pan (20g=1R) y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>20</p> <p>-Ensalada campera con patata (150g=3R), tomate, pepino, cebolla y aceitunas.</p>	<p>21</p> <p>-Macarrones (100g=2R) con boloñesa de atún.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</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

<p>-Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, harina (15g harina=1R), perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados (100g=1R). Contiene: Gluten, pescado, legumbres - Fruta de temporada (1R), pan (20g=1R) y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>-Burger meat mix al horno con patatas (50g=1R) y ensalada de lechuga y maíz (25g=0.5R). Contiene: Proteína de guisante - Fruta de temporada (1R) /Natillas (125g=2.5R), pan (20g=1R) y agua. Contiene: Gluten, leche</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