

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>-Arroz con verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -<b>Tortilla</b> de patata y calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> estofadas con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Bacalao rebozado</b> con ensalada de lechuga, maíz y pepino <b>Contiene: Gluten, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-<b>Sopa de cocido con fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Cocido completo con <b>garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur pan</b> y agua <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Burger meat mix</b> con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con cebolla, pimientos, tomate y calabaza. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Ventresca de bacalao</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Judías verdes y patatas cocidas con aceite de oliva virgen. -<b>Jamoncito</b> de pollo a la <b>cazadora</b> con cebolla, pimientos y champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Palometa a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen). <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>-Puré de <b>guisantes</b>, puerro y patata con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento y tomate). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Merluza en salsa vasca</b> con calabaza. <b>Contiene: Gluten, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Taqitos de contramuslo de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado</b> con arroz. <b>Contiene: Pescado, moluscos, crustáceos</b> -Lomo de cerdo a la plancha con patatas. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas (pimientos, cebolla, tomate y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Tilapia en salsa verde con guisantes</b>. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y <b>guisantes</b>) con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> -Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con queso y tomate frito casero. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> -<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con arroz. <b>Contiene: Legumbres</b> -Taqitos de contramuslo de pavo especiado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -<b>Palometa</b> a la vizcaína con cebolla, tomate y <b>guisantes</b>. <b>Contiene: Pescado, legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con calabaza y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</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

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> Crema de calabaza y patata con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>3</b> Salteado de espárragos. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>4</b> Ensalada de pasta (tomate, cebolla, caballa y aceitunas). Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>5</b> Judías verdes con jamón. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>8</b> Espinacas al estilo del Huecar. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>9</b> Pimientos y patatas panaderas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>10</b> Arroz tres delicias Lenguado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>11</b> Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>12</b> Ensaladilla rusa. Berenjena rellena de queso. Fruta de temporada y pan.
<b>15</b> Arroz tres delicias. Rape en salsa con guisantes. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>16</b> Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Filete de pollo con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>18</b> Salteado de setas con guisantes. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan.	<b>19</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>22</b> Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>23</b> Sopa de ave fideos. Filete de pollo a la plancha con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>24</b> Arroz blanco con aceite de oliva. Marrajo a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>25</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>26</b> Calabacín horneado con queso. Merluza horneada con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>29</b> Guisantes con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>30</b> Ensaladilla rusa. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas. 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 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