

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>1</b></p> <p>-Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan</b> y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>5</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>-Sopa de ave con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, <b>harina</b>) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>-Estofado de <b>judías pintas</b> con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de <b>atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>8</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil, aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>12</b></p> <p>-Ensalada de <b>pasta</b> con <b>caballa</b>, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>-Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, <b>harina</b> y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>16</b></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 maíz. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>19</b></p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Macarrones con boloñesa de <b>atún</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Burger meat mix al horno con patatas y ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada/Natillas, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></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 2023

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz milanesa. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan	2 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.
5 Macarrones con calabacín, cebolla y atún. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	6 Mojete manchego con sardinillas. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	7 Acelgas al estilo del Huécar. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	8 <b>FESTIVO</b>	9 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.
12 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	13 Asadillo manchego. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	14 Pimientos asados con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	15 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan.	16 Espinacas a la crema (nata y queso). Salchichas de pollo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.
19 Salmorejo. Fogonero al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	20 Coliflor cocida al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. 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

