

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Tilapia al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>2</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, zanahoria y cebolla. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Judías blancas estofadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>6</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>9</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>13</p> <p>-Sopa de marisco con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16</p> <p>-Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Taqitos de magro de cerdo en salsa de tomate con judías verdes. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>20</p> <p>-Macarrones Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>23</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>24</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>27</p> <p>-Puré de verduras (patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa con champiñones. Contiene: Gluten, proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>29</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, zanahoria y cebolla. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>30</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>31</p> <p>-Espaguetis con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada/Natillas, pan 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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	2 Berza asado al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	3 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
6 Ensaladilla rusa. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	7 Sopa de ave con fideos. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Pimientos con patatas asadas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	9 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	10 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan.
13 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	14 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Asadillo manchego. Tilapia en salsa vizcaína con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	16 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	17 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
20 Guisantes salteados con jamón. Lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	21 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	23 Coliflor cocida al vapor con aceite de oliva virgen. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	24 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
27 Arroz cinco delicias. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Berza asada al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	30 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	31 Ensalada de queso. Pastel de verduras. 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.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

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