

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>3</b> -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga, maíz y pepino. <b>Contiene: Gluten, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>4</b> -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada/ <b>Yogur pan</b> y agua <b>Contiene: Gluten, leche</b>
<b>7</b> -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, <b>harina</b> , perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>8</b> -Garbanzos estofados con zanahoria y calabaza. <b>Contiene: Legumbres</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>9</b> -Espaguetis con boloñesa de atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>10</b> -Puré de verduras (patata, puerro, zanahoria y judías verdes) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>11</b> -Lentejas guisadas con verduras (patata y zanahoria). <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b>
<b>14</b> -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, <b>vinagre</b> , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>15</b> -Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>16</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>17</b> -Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, <b>harina</b> , perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>18</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>21</b> -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>22</b> -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>23</b> -Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>24</b> -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b> ) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>25</b> -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada/ <b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b>
<b>28</b> -Puré de guisantes con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> -Merluza a la vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>29</b> -Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>30</b> -Garbanzos estofados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b>		

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 - NOVIEMBRE 2022

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>FESTIVO</b>	2 Verduras asadas. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	3 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Asadillo manchego. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
7 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.	8 Pimientos y patatas panaderas al horno. Salmón a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	10 Arroz pilaf. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
14 Arroz cinco delicias. Filete de pollo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	15 Espinacas a la crema. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>FESTIVO</b>
21 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo al curry con guisantes. Fruta de temporada y pan.	22 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Pimientos y patatas panaderas al horno. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	24 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Calabacín gratinado al horno con queso. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
28 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	29 Ensaladilla rusa. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Asadillo manchego. Burger meat mix en salsa con champiñones. 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