

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13 -Lentejas guisadas con arroz. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14 -Hervido de verduras (patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15 -Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16 -Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>19 -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20 -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres -Tilapia en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Burger meat mix al horno con ensalada lechuga y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>23 -Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Merluza andaluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>26 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27 -Puré de patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza con aceite de oliva virgen. -Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28 -Lentejas guisadas con verduras (patata y zanahoria). Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>29 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>30 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, 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
12 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	13 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	15 Revuelto de setas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Salmón a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
19 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan.	20 Salmorejo. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	22 Arroz pilaf. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Guisantes salteados con cebolla. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
26 Patatas con pimientos asados. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	27 Arroz cinco delicias. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	29 Espinacas a la crema. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Mojete manchego con sardinillas. Rabas de calamar horneadas con ensalada de lechuga y zanahoria. 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