

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>11</p> <p>VACACIONES</p>	<p>12</p> <p>VACACIONES</p>	<p>13</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p>-Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>18</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Macarrones Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). Contiene: Gluten, huevo -Burger meat mix al horno con ensalada lechuga y aceitunas. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>25</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>29</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2023

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 VACACIONES	12 VACACIONES	13 Pimientos asados con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	13 Macarrones salteados con setas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Lengüadina al horno con ajo, perejil y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
18 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	20 Salmorejo. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	21 Alcachofas con mayonesa. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Ensaladilla rusa. Filete de pollo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.
25 Pimientos asados con patatas panaderas. Huevos revueltos con ajo, jamón y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	26 Mojete manchego con sardinillas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	27 Espinacas a la crema (nata y queso). Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de carne. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Arroz salteado con setas. Rabas de calamar horneadas con ensalada de lechuga y maíz. 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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138