

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>8</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>9</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Ventresca de bacalao en salsa verde (Cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Espaguetis a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y patata. Contiene: Legumbres -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>15</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16</p> <p>-Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. Contiene: Legumbres -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>22</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>23</p> <p>-Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Tilapia en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>24</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). Contiene: Legumbres -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>29</p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>30</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>31</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y patata. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</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 - ENERO 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 Acelgas al estilo del Huécar. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	9 Pimientos asados con patatas panaderas al horno. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	10 Arroz cinco delicias. Lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	11 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Yogur y pan.	12 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
15 Arroz milanesa. Fogonero en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	16 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Yogur y pan.	17 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	18 Guisantes salteados con cebolla. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	19 Salteado de setas con jamón. Filete de caella al horno con berenjena loncheada a la parrilla. Fruta de temporada y pan.
22 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	23 Asadillo manchego. Longaniza de pollo a la plancha con verduras en tempura. Yogur y pan.	24 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Cuadrados de bacalao a la plancha con patatas al horno. Fruta de temporada y pan.	25 Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Salteado de tiras de pollo con verduras, sésamo y salsa teriyaki. Yogur y pan.	26 Ensalada mixta. Duelos y quebrantos con patatas. Fruta de temporada y pan.
29 Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	30 Judías verdes con tomate. Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	31 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. 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