

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	2 -Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
5 -Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	6 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	7 -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	8 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	9 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 -Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). Contiene: Legumbres -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	16 -Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo -Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
19 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	20 -Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -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	21 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	22 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	23 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
26 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Ventresca de bacalao 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	27 -Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, soja, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	28 -Garbanzos de cocido guisados con arroz. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	29 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	

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

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Vichyssoise. Merluza en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
5 Guisantes salteados con jamón. Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	6 Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Salchichas encebolladas con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Parrillada de verduras. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	8 Calabacín gratinado al horno con queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Espirales vegetales con atún. Pechuga de pavo especiada al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 FESTIVO	15 Pimientos asados con patatas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Ensalada mixta. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
19 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la plancha con guisantes. Fruta de temporada y pan.	20 Sopa de ave con fideos. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Arroz salteado con setas. Croquetas de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	22 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Espinacas con beicon. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
26 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Duelos y quebrantos con patatas. Fruta de temporada y pan.	27 Guisantes salteados con jamón. Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Calabacín gratinado al horno con queso. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	29 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Rabas de calamar al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur 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