



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|---|
| <p>1</p> <p>VACACIONES</p> | <p>2</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>3</p> <p>-Sopa de ave con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con judías verdes. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>4</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza en salsa vasca (ajo, cebolla, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>5</p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> |
| <p>8</p> <p>-Macarrones con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>9</p> <p>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>10</p> <p>-Vichyssoise (puerro, cebolla, patata, mantequilla, nata, aceite de oliva virgen y caldo de pollo). <i>Contiene: Leche, huevo, apio</i> -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con judías verdes y pimientos. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>11</p> <p>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>12</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> |
| <p>15</p> <p>-Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>16</p> <p>-Lentejas estofadas con chorizo, patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>17</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Palometa en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>18</p> <p>-Espaguetis Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>19</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> |
| <p>22</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>23</p> <p>-Arroz milanesa (champiñón, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria y cebolla). -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>24</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado horneadas. <i>Contiene: Gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>25</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>26</p> <p>-Potaje de garbanzos con patata, calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> |
| <p>29</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> | <p>30</p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p> |  | | |

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| 1 VACACIONES | 2 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 3 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan. | 4 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 5 Asadillo manchego. Tilapia horneada al ajillo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 8 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan. | 9 Arroz cinco delicias. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 10 Espirales vegetales con atún. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan. | 11 Espinacas a la crema (nata y queso). Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 12 Coliflor a la italiana. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan. |
| 15 Mojete manchego con sardinillas. Lenguadina empanada con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan. | 16 Sopa de ave con fideos. Burguer meat mix al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 17 Pimientos con patatas asadas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan. | 18 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 19 Arroz pilaf. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan. |
| 22 Espirales con calabacín, cebolla y atún. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. | 23 Vichyssoise. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 24 Asadillo manchego. Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan. | 25 Judías verdes con tomate. Salchichas encebolladas con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 26 Salteado de setas con jamón. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 29 Espinacas al estilo del Huécar. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan. | 30 Judías verdes con jamón. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. 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