




MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>4</p> <p>-Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>5</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>6</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>7</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>10</p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>11</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>12</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>13</p> <p>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>14</p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>17</p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>18</p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>19</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa de tomate con judías verdes. <i>Contiene: Gluten, soja</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>20</p> <p>-Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>21</p> <p>-Espaguetis con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>24</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>25</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>26</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>27</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -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>28</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>31</p> <p>-Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Merluza en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>				

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.
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
3 Asadillo manchego. Bacalao al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	4 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	5 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	6 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Arroz milanesa. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
10 Acelgas al estilo del Huécar. Lengüadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	11 Pimientos con patatas asadas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 Arroz cinco delicias. Pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	13 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
17 Espinacas a la crema. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	18 Parrillada de verduras. Pechuga de pavo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	20 Sopa de verduras con arroz. Filete de pollo a la plancha con patatas al horno. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Salteado de setas con jamón. Tilapia en salsa verde con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
24 Espirales vegetales con atún. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	25 Vichyssoise. Rollitos de york con queso y lechuga. Fruta de temporada/Yogur y pan.	26 Asadillo manchego. Tiras de pollo al limón al estilo chino con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.	27 Ensaladilla rusa. Fogonero al ajillo con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	28 Ensalada de queso. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
31 Tallarines al graten. Burguer meat mix al horno 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 utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.
 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