

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco con tomate frito casero.</li> <li>-<b>Tilapia a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas.</li> <li><b>Contiene: Pescado, sulfitos</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Judías pintas</b> estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</li> <li><b>Contiene: Legumbres</b></li> <li>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten, leche</b></li> </ul>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de ave con <b>fideos</b>.</li> <li><b>Contiene: Gluten, huevo</b></li> <li>-Jamoncito de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones.</li> <li><b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Judías blancas</b> guisadas con cebolla, zanahoria y tomate.</li> <li><b>Contiene: Legumbres</b></li> <li>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</li> <li><b>Contiene: Huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli).</li> <li>-<b>Merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</li> <li><b>Contiene: Pescado</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</li> <li>-Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Lentejas</b> estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.</li> <li><b>Contiene: Legumbres</b></li> <li>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas.</li> <li><b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten, leche</b></li> </ul>
<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>14</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Garbanzos</b> estofados con verduras (patata y zanahoria).</li> <li><b>Contiene: Legumbres</b></li> <li>-<b>Burguer meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li><b>Contiene: Proteína de guisante</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Macarrones</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.</li> <li><b>Contiene: Gluten, huevo</b></li> <li>-<b>Empanadillas de atún</b> horneadas con ensalada de lechuga y aceitunas.</li> <li><b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></li> <li>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten, leche</b></li> </ul>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco con tomate frito casero.</li> <li>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</li> <li>-<b>Merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con calabaza salteada.</li> <li><b>Contiene: Pescado, gluten</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</li> <li><b>Contiene: Legumbres</b></li> <li>-<b>Tortilla</b> francesa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.</li> <li><b>Contiene: Huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Sopa de pescado y marisco con estrellitas</b>.</li> <li><b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b></li> <li>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín).</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Estofado de <b>judías blancas</b> con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel.</li> <li><b>Contiene: Legumbres</b></li> <li>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li><b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></li> <li>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten, leche</b></li> </ul>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>.</li> <li><b>Contiene: Gluten, huevo</b></li> <li>-<b>Ventresca de bacalao en salsa vasca</b> (Cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada.</li> <li><b>Contiene: Pescado, gluten</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen.</li> <li>-<b>Albóndigas mixtas en salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones.</li> <li><b>Contiene: Proteína de guisante, gluten, sulfitos</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Garbanzos</b> de cocido guisados con arroz.</li> <li><b>Contiene: Legumbres</b></li> <li>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas.</li> <li><b>Contiene: Huevo, pescado</b></li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>Espaguetis</b> con boloñesa de <b>atún</b>.</li> <li><b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></li> <li>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</li> <li>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.</li> <li><b>Contiene: Gluten</b></li> </ul>	

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 <b>FESTIVO</b>	13 <b>FESTIVO</b>	14 <b>FESTIVO</b>	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