



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>-Lentejas guisadas con chorizo y verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>4</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Garbanzos de cocido guisados con arroz. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
<p>11</p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres</p> <p>-Ventresca de bacalao a la vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>18</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Judías pintas guisadas con arroz. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con fideos. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tilapia en salsa marinera (Cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Burguer meat mix con patatas al horno y ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada/Natillas, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</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



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Acelgas al estilo del Huécar. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
4 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	5 Sopa de ave con fideos. Bacalao en salsa marinera con calabaza salteada. Yogur y pan.	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO
11 Pisto de verduras. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	12 Pimientos asados con patatas panaderas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Yogur y pan.	13 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	14 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con patatas. Yogur y pan.	15 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Fogonero al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
18 Salteado de setas con jamón. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	19 Espinacas a la crema. Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan	20 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan.	21 Espirales vegetales con atún. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan.	22 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Lenguadina en salsa vasca con zanahoria salteada. 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