

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. - Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	3 - Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres - Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/ Yogur pan y agua Contiene: Gluten, leche
6 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	7 - Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	8 - Espaguetis con boloñesa de atún . Contiene: Gluten, huevo, pescado - Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	9 -Puré de calabaza, zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	10 - Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres - Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabacín salteado. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
13 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. - Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	14 -Sopa de cocido con fideos . Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	15 - Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres - Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	16 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	17 FESTIVO
20 - Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo - Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	21 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres - Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	22 - Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	23 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. - Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	24 - Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres - Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/ Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
27 -Puré de guisantes , patata y puerro con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres - Bacalao a la vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	28 - Sopa de pescado con estrellitas . Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	29 - Garbanzos estofados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres - Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	30 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -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.

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 Sopa de ave con fideos. Pastel de verduras casero con lechuga. Fruta de temporada/Yogur y pan.	3 Arroz pilaf. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
6 Pimientos asados al horno con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	7 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Espinacas a la crema (nata y queso). Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	9 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Arroz milanesa. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
13 Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	14 Asadillo manchego. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Acelgas al estilo del Huécar. Filete de pollo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	16 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 FESTIVO
20 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan	21 Espinacas a la crema (nata y queso). Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	23 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Calabacín gratinado al horno con queso. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.
27 Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	28 Arroz cinco delicias. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	30 Pimientos asados al horno con patatas panaderas. Huevos a la plancha 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.