

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>-Espaguetis Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Garbanzos estofados con zanahoria y calabaza. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tilapia al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa de tomate con guisantes. Contiene: Gluten, proteína de guisante, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>9</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>FESTIVO</p>	
<p>16</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>23</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli).</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>24</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Ventresca de bacalao 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 integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>30</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>31</p> <p>-Garbanzos de cocido guisados 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>			

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
2 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo al curry con champiñones salteados. Fruta de temporada y pan.	3 Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	5 Sopa de ave con fideos. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	6 Revuelto de setas. Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
9 Mojete manchego con sardinillas. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	10 Acelgas al estilo del Huécar. Marrajo a la plancha con ensalada de lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	FESTIVO	
16 Ensalada mixta. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.	17 Espinacas a la crema (nata y queso). Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Ensaladilla rusa. Rabas de calamar horneadas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	19 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo en salsa teriyaki con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada/Yogur y pan.	20 Arroz cinco delicias. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
23 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	24 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Merluza en salsa vasca con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	26 Arroz salteado con setas. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	27 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
30 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	31 Judías verdes con tomate. Pechuga de pavo 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.

*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.*