

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>11 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12 -Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15 -Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>18 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21 -Macarrones Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). Contiene: Gluten, huevo -Burger meat mix al horno con ensalada lechuga y aceitunas. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22 -Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>25 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>29 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, 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

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2023

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo al curry con champiñones salteados. Fruta de temporada y pan.	12 Ensalada mixta. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada/Yogur y pan.	13 Pimientos asados con patatas panaderas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	13 Macarrones salteados con setas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Lengüadina al horno con ajo, perejil y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
18 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	20 Salmorejo. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	21 Alcachofas con mayonesa. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Ensaladilla rusa. Filete de pollo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.
25 Pimientos asados con patatas panaderas. Huevos revueltos con ajo, jamón y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	26 Mojete manchego con sardinillas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	27 Espinacas a la crema (nata y queso). Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de carne. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Arroz salteado con setas. Rabas de calamar horneadas 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 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