

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p>-Espaguetis con tomate frito casero y queso. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>-Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Arroz con verduras y pollo (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón)</p> <p>-Merluza en salsa verde con guisantes. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Palometa en salsa vizcaína con calabaza. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b></p> <p>-Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. <b>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres.</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Burger meat mix con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Guiso de patatas con carne, pimientos, cebolla, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>-Macarrones a la napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria) <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa con champiñones. <b>Contiene: Gluten, proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia en salsa verde con guisantes. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Garbanzos estofados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli).</p> <p>-Boquerones en tempura al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Guiso de pavo con verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, tomate y laurel) <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>-Lentejas estofadas con pimientos, calabacín y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>-Sopa de pescado con arroz. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos.</b></p> <p>-Palometa con tomate, calabacín y cebolla. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel) <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Pollo en salsa con champiñones. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Merluza andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2021

### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1  Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Burger meat mix con lechuga, cebolla y tomate. Fruta de temporada y pan.	2  Asadillo de pimientos. Bacalao al horno con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	3  Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	4  Verduras asadas. Huevos a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	5  Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Croquetas de cocido con lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
8  Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	9  Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate. Huevos con bechamel. Yogur y pan.	10  Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ajillo y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	11  Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras. Fruta de temporada y pan.	12  Arroz milanese. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
15  Ensaladilla rusa. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	16  Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Caballa en aceite con lechuga, tomate y zanahoria. Yogur y pan.	17  Pimientos con patatas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	18  Brócoli cocido con patata y aceite de oliva virgen. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	19  Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.
22  Sopa de ave con fideos. Tilapia al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	23  Calabacín salteado con cebolla. Filete de pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry. Yogur y pan.	24  Judías verdes salteadas con jamón. Burger meat mix con lechuga, cebolla y tomate. Fruta de temporada y pan.	25  Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	26  Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. 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.*