MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -Salteado de **garbanzos** con verduras (calabacín, zanahoria, pimiento, cebolla, perejil y cominos) **Contiene: Legumbres** **-Boquerones en tempura** con ensalada de lechuga, maíz y tomate. **Contiene: Gluten, huevo, pescado** -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**2** -Sopa de ave con **fideos.** **Contiene: Gluten, huevo** -Filete de pollo especiado al horno (perejil y orégano) con patatas. -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**3** **FESTIVO**	**4** -Arroz campestre (judías verdes, champiñones, calabacín, zanahoria, cebolla, **guisantes** y romero) **Contiene: Legumbres** **-Tortilla** de patata y cebolla con lechuga y tomate. **Contiene: Huevo** -Fruta fresca de temporada/**Yogur, pan** y agua **Contiene: Gluten, leche**
7 -Puré de calabacín con patata, puerro y aceite de oliva virgen. -Contramuslo de pavo salteado con pimiento rojo, judías verdes, zanahoria, ajo, cebolla, champiñón, tomillo, orégano y romero. -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**8** -Ensalada de arroz con tomate, pepino, cebolla, maíz, **caballa**, aceite de oliva virgen y **vinagre.** **Contiene: Pescado, sulfitos** **-Tortilla francesa** con lechuga, aceitunas y zanahoria. **Contiene: Huevo** -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**9** **-Lentejas** guisadas con patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel. **Contiene: Legumbres** **-Filete de bacalao en salsa vasca** (cebolla, ajo, perejil, harina) con calabaza salteada con cebolla y ajo. **Contiene: Gluten, pescado, sulfitos** -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**10** **-Espaguetis con boloñesa de atún** con tomate, cebolla y orégano. **Contiene: Gluten, huevo, pescado** **-Albóndigas mixtas** con lechuga, maíz y tomate. **Contiene: Proteína de guisante** -Fruta fresca de temporada, **pan integral** y agua. **Contiene: Gluten**	**11** **-Garbanzos con verduras y bacalao** (patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón y migas de bacalao) **Contiene: Legumbres, pescado** **-Palometa a la bilbaína** con cebolla, ajo, perejil, vinagre y pimentón, con lechuga y zanahoria. **Contiene: Pescado, sulfitos** -Fruta fresca de temporada/**Yogur, pan** y agua. **Contiene: Gluten, leche**
14 **-Sopa de pescado** con estrellitas. **Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos** -Jamoncito de pollo a la **cazadora** con champiñones, pimiento, cebolla, vino y pan. **Contiene: Gluten, sulfitos** -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**15** **-Guisantes** con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen. **Contiene: Legumbres** **-Merluza andaluza** con ensalada de lechuga y tomate. **Contiene: Gluten, pescado** -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**16** **-Lentejas** con verduras y arroz. **Contiene: Legumbres** -Lomo de cerdo adobado con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta fresca de temporada, **pan** y agua. **Contiene: Gluten**	**17** -Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. **Contiene: Sulfitos** **-Tortilla de atún** con ensalada de lechuga y zanahoria. **Contiene: Huevo, pescado** -Fruta fresca de temporada, **pan integral** y agua. **Contiene: Gluten**	**18** **-Macarrones** a la Napolitana con cebolla, zanahoria, tomate y orégano. **Contiene: Gluten, huevo** **-Burguer meat mix** con patatas. **Contiene: Proteína de guisante** -Fruta fresca de temporada/**Yogur, pan** y agua. **Contiene: Gluten, leche**

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.
Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional