

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2020

| LUNES                                                                                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>9</b><br>-Arroz blanco con tomate frito casero.<br>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br><b>Contiene: Huevo</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>                                                                                              | <b>10</b><br>-Macarrones con atún.<br><b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b><br>-Taqitos de pollo con patatas.<br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>                                                                                                                 | <b>11</b><br>-Judías pintas estofadas.<br><b>Contiene: Legumbres</b><br>-Bacalao al horno con asadillo manchego.<br><b>Contiene: Pescado</b><br>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten, leche</b>                               |
| <b>14</b><br>-Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli).<br>-Taqitos de pollo en salsa con guisantes.<br><b>Contiene: Legumbres</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b> | <b>15</b><br>-Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla y tomate.<br><b>Contiene: Legumbres</b><br>-Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz.<br><b>Contiene: Pescado, gluten</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>     | <b>16</b><br>-Crema de verduras con patata, puerro, zanahoria, judías verdes y aceite de oliva virgen.<br>-Burger meat mix con lechuga y ketchup.<br><b>Contiene: Proteína de guisante</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>                                                 | <b>17</b><br>-Sopa de cocido con fideos.<br><b>Contiene: Gluten, huevo</b><br>-Palometa en salsa vizcaína con cebolla y calabaza salteadas.<br><b>Contiene: Pescado</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>                                                         | <b>18</b><br>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria.<br><b>Contiene: Legumbres</b><br>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.<br><b>Contiene: Huevo</b><br>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten, leche</b> |
| <b>21</b><br>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen.<br>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>          | <b>22</b><br>-Lentejas guisadas con calabacín, cebolla y dados de patata.<br><b>Contiene: Legumbres</b><br>-Bacalao en salsa verde con guisantes.<br><b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua.<br><b>Contiene: Gluten</b>                  | <b>23</b><br>-Paella de puntillas de calamar con pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli.<br><b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b><br>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.<br><b>Contiene: Huevo</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua.<br><b>Contiene: Gluten</b> | <b>24</b><br>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).<br><b>Contiene: Legumbres</b><br>-Boquerones en tempura horneados con lechuga y limón.<br><b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua.<br><b>Contiene: Gluten</b> | <b>25</b><br>-Espaguetis a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate.<br><b>Contiene: Gluten, huevo</b><br>-Filete de pollo en salsa con champiñones.<br>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten, leche</b>                  |
| <b>28</b><br>-Hervido de verduras con aceite de oliva virgen.<br>-Aguja de cerdo con pisto (tomate, cebolla y pimiento).<br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>                                | <b>29</b><br>-Sopa de pescado con estrellitas.<br><b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b><br>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br><b>Contiene: Huevo, pescado</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b> | <b>30</b><br>-Judías blancas estofadas con patata y zanahoria.<br><b>Contiene: Legumbres</b><br>-Merluza en salsa marinera con calabaza salteada.<br><b>Contiene: Pescado, gluten</b><br>-Fruta de temporada, pan y agua<br><b>Contiene: Gluten</b>                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                    | 9<br>Guisantes salteados con jamón.<br>Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.<br>Yogur y pan.                                                      | 10<br>Mojete manchego.<br>Huevos a la plancha con lechuga y zanahoria.<br>Fruta de temporada y pan.                              | 11<br>Ensaladilla rusa.<br>Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz.<br>Fruta de temporada y pan.                              |
| 14<br>Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.<br>Salmón a la plancha con tomates cherry.<br>Fruta de temporada y pan. | 15<br>Ensalada mixta.<br>Empanada de atún.<br>Fruta de temporada y pan.                                                                            | 16<br>Asadillo manchego.<br>Huevos a la plancha con lechuga.<br>Yogur y pan.                                                                                     | 17<br>Salteado de calabacín y cebolla.<br>Salchichas de pavo con lechuga, zanahoria y ketchup.<br>Fruta de temporada y pan.      | 18<br>Ensalada mixta.<br>Pastel de verduras.<br>Fruta de temporada y pan.                                                                          |
| 21<br>Arroz tres delicias.<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz.<br>Fruta de temporada y pan.                             | 22<br>Ensalada mixta.<br>Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso.<br>Fruta de temporada y pan.                                               | 23<br>Salmorejo.<br>Filete de pollo con panaché de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor)<br>Yogur y pan. | 24<br>Ensalada de judías verdes, tomate natural y cebolla.<br>Rollitos de york con queso y lechuga.<br>Fruta de temporada y pan. | 25<br>Puré de verduras con aceite de oliva virgen.<br>Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz.<br>Fruta de temporada y pan. |
| 28<br>Arroz tres delicias.<br>Ventresca de bacalao en salsa bilbaína con guisantes.<br>Fruta de temporada y pan.                         | 29<br>Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.<br>Pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry.<br>Fruta de temporada y pan. | 30<br>Ensalada mixta.<br>Pastel de verduras.<br>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.*