



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <h2>FESTIVO</h2>
<p>4</p> <p>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón).</p> <p>-Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Garbanzos estofados con patata y zanahoria.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con guisantes.</p> <p>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con calabaza salteada.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>11</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones.</p> <p>Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Sopa de cocido con fideos.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <h2>FESTIVO</h2>
<p>18</p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.</p> <p>Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla y zanahoria.</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Albóndigas mixtas al horno con patatas.</p> <p>Contiene: Gluten, soja</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabacín salteado.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.</p> <p>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>22</p> <p>-Fideos de cocido con garbanzos (caldo de cocido).</p> <p>Contiene: Gluten, huevo, legumbres</p> <p>-Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>
<p>25</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada.</p> <p>Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas.</p> <p>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria).</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (Cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>28</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>Contiene: Pescado, gluten, huevo</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.</p> <p>Contiene: Gluten</p>	<p>29</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.</p> <p>Contiene: Gluten, leche</p>

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.


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 - NOVIEMBRE 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Tallarines al graten con queso. Berenjena rellena de boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	5 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Lengüadina en salsa marinera con calabaza salteada. Fruta de temporada o Yogur y pan.	6 Patatas asadas con calabaza. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	7 Arroz pilaf. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	8 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
11 Parrillada de verduras. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	12 Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	13 Espirales vegetales con atún. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	14 Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	15 FESTIVO
18 Calabacín gratinado al horno con queso. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan	19 Pisto de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	20 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	21 Judías verdes salteados con jamón. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	22 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.
25 Asadillo manchego. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	26 Ensaladilla rusa. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	27 Espirales vegetales con atún. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	28 Guisantes salteados con jamón. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	29 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Merluza al ajillo con patatas panaderas. 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 utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.
 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