

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>9</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -<b>Merluza a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Taquitos de contramuslo de pollo en <b>salsa cazadora</b> (Cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>16</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> -<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Legumbres, gluten, huevo</b> -<b>Ventresca de bacalao en salsa verde</b> (Cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -<b>Tilapia</b> en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Burguer meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>23</b></p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-<b>Sopa de marisco con estrellitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con verduras (cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>30</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, <b>guisantes</b>, zanahoria y patata). <b>Contiene: Legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Tortilla</b> francesa con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>			

*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

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2023

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>9</b> Sopa de ave con fideos. Fogonero a la bilbaína con salteado de verduras. Fruta de temporada y pan.	<b>10</b> Mojete manchego con sardinillas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>11</b> Guisantes salteados con jamón. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>12</b> Coliflor cocida a vapor con aceite de oliva virgen. Empanada de atún con lechuga. Fruta de temporada y pan.	<b>13</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.
<b>16</b> Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>18</b> Sopa de ave con fideos. Huevos a la plancha con guisantes. Fruta de temporada y pan.	<b>19</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno con boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	<b>20</b> Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>23</b> Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	<b>24</b> Arroz cinco delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>25</b> Asadillo manchego. Marrajo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>26</b> Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>27</b> Berza asado al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.
<b>30</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>31</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena con boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/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.*

*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