

MENÚ BASAL FEBRERO 2020

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
SEMANA 2 (Del 3 al 7)	<p>Espaguetis con tomate casero y queso <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i></p> <p>...</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel) <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Palometa a la vizcaína (tomate triturado y cebolla) con pimientos <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y maíz <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Sopa de cocido con fideos <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>...</p> <p>Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Arroz con verduras y pollo (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón de la vera)</p> <p>...</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
SEMANA 3 (Del 10 al 14)	<p>Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate triturado) <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Sopa de pescado con estrellitas <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>...</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Arroz blanco con tomate casero</p> <p>...</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Taquitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla</p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen.</p> <p>...</p> <p>Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
SEMANA 4 (Del 17 al 21)	<p>Macarrones napolitana (tomate frito, cebolla y zanahoria) <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>...</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen</p> <p>...</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con champiñones <i>Contiene: Legumbre, soja</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel) <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli)</p> <p>...</p> <p>Rape en salsa con guisantes <i>Contiene: Pescado, Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Sopa de cocido con fideos <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>...</p> <p>Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
SEMANA 5 (Del 24 al 28)	<p>Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen</p> <p>...</p> <p>Guiso de pavo con menestra especial (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria, coliflor, tomate y laurel) <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Lentejas estofadas con pimientos, calabacín y patata <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Sopa de pescado con arroz. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>...</p> <p>Palometa con verduras (calabacín, tomate y cebolla) <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>...</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones.</p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>Espaguetis con boloñesa de atún <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>...</p> <p>Filete de merluza al ajillo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>...</p> <p>Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

TFNO OFICINA: 967160138

MENÚ BASAL FEBRERO 2020

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
SEMANA 2 (Del 3 al 7)	Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen. Burger meat de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta, pan y agua.	Arroz tres delicias. Croquetas de jamón con lechuga, maíz y zanahoria. Yogur, pan y agua.	Asadillo de pimientos. Bacalao al horno con picadillo de tomate. Fruta, pan y agua.	Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas. Yogur, pan y agua.	Patatas y brócoli cocido con aceite de oliva virgen. Filete de pavo a la provenzal con tomate natural. Fruta, pan y agua.
SEMANA 3 (Del 10 al 14)	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
	Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con picadillo de tomate. Fruta, pan y agua.	Judías verdes con tomate. Merluza al horno con ajillo y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Yogur, pan y agua.	Salteado de setas con jamón. Pollo a la plancha con tomate natural. Fruta, pan y agua.	Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y quinoa. Yogur, pan y agua.	Arroz tres delicias. Burger meat de ternera con cebolla y tomate asado. Fruta, pan y agua.
SEMANA 4 (Del 17 al 21)	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
	Ensaladilla rusa. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta, pan y agua.	Arroz blanco con tomate casero. Pechuga de pollo con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Yogur, pan y agua.	Coliflor cocido con patata y aceite de oliva virgen. Merluza al horno (ajo y perejil) con tomate natural. Fruta, pan y agua.	Tortilla de patata. Chorizos. Yogur, pan y agua.	Espinacas al estilo Huecar. Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta, pan y agua.
SEMANA 5 (Del 24 al 28)	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	Sopa de ave con fideos. Merluza al horno con ajillo y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta, pan y agua.	Calabacín salteado con cebolla. Lomo de cerdo a la plancha con picadillo de tomate. Yogur, pan y agua.	Judías verdes con jamón. Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga, maíz y tomate. Fruta, pan y agua.	Ensalada mixta. Empanada de atún. Yogur, pan y agua.	Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Fruta, pan y agua.

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.