

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	2 -Puré de guisantes , puerro y patata con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> - Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo: Garbanzos , patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Arroz campestre (judías verdes, champiñones, zanahoria y pimientos). - Merluza en salsa vasca con calabaza salteada . <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
7 - Sopa de pescado con estrellitas . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</i> -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes . <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres.</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 - Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) y calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 - Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> - Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. - Bacalao al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
14 - Macarrones Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 - Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa (tomate y judías verdes) con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. - Tilapia en salsa verde con guisantes . <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 - Garbanzos guisados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). - Boquerones en tempura al horno con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
21 -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pavo a la cazadora (cebolla, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 - Lentejas estofadas (pimientos, calabacín y patata). <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 - Sopa de pescado con arroz. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos.</i> - Palometa al horno con tomate, calabacín y cebolla. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 - Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 - Espaguetis con boloñesa de atún . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> - Merluza andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <i>Contiene: Gluten, pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
28 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>				

*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 - FEBRERO 2022

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Asadillo de pimientos. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	2 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	3 Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	4 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Puré de verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes) con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	8 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	9 Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ajillo y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	10 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras. Fruta de temporada y pan.	11 Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
14 Ensaladilla rusa. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	15 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogur y pan.	16 Pimientos asados con patatas. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	18 Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
21 Sopa de ave con fideos. Tilapia al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	22 Calabacín salteado con cebolla. Filete de pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry. Yogur y pan.	23 Judías verdes salteadas con jamón. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	24 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	25 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.
28 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Burger meat mix con ensalada de lechuga, cebolla y tomate. 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 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