

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>2</p> <p>-Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con guisantes salteados. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche</p>
<p>6</p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>9</p> <p>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Arroz con marisco. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Albóndigas mixtas con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Gluten, proteína de guisante -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>13</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Merluza a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada/Yogur pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>20</p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. -Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Macarrones con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Burger meat mix al horno con patatas y ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Natillas, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>	<p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	<p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	<p style="text-align: center;">VACACIONES</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 - JUNIO 2022

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Asadillo manchego. Merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	2 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan	3 Acelgas al estilo del Huécar Filete de pavo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
6 Guisantes salteados con jamón. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	7 Mojete manchego con sardinillas. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	8 Arroz tres delicias. Pechuga de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.	9 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	10 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
13 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	14 Judías verdes con tomate. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	15 Salteado de setas con jamón. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	16 FESTIVO	17 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
20 Pisto de verduras (calabacín, berenjena, pimientos, patata, cebolla). Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	21 Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

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

