

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| | | | <p>8</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>9</p> <p>-Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p> |
| <p>12</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>13</p> <p>-Lentejas guisadas con arroz. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>14</p> <p>-Hervido de verduras (patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>15</p> <p>-Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>16</p> <p>-Judías blancas guisadas con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p> |
| <p>19</p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>20</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. Contiene: Legumbres -Tilapia en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>21</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>22</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Burger meat mix al horno con ensalada lechuga y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>23</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Merluza andaluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p> |
| <p>26</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>27</p> <p>-Puré de patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza con aceite de oliva virgen. -Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>28</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (patata y zanahoria). Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>29</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p> | <p>30</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/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</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 - SEPTIEMBRE 2022

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| | | | 8 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 9 Mojete manchego con sardinillas. Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 12 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan. | 13 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 14 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan. | 15 Revuelto de setas. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 16 Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Salmón a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan. |
| 19 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan. | 20 Salmorejo. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 21 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan. | 22 Arroz pilaf. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 23 Guisantes salteados con cebolla. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan. |
| 26 Patatas con pimientos asados. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan. | 27 Arroz cinco delicias. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 28 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan. | 29 Espinacas a la crema. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 30 Mojete manchego con sardinillas. Rabas de calamar horneadas con ensalada de lechuga y zanahoria. 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