



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con judías verdes. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza 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>5</p> <ul style="list-style-type: none"> -Macarrones 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>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos de cocido guisados con arroz. Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten 	<p>8</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de calabaza, zanahoria, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de ave con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo -Taquitos de magro de cerdo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas estofadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y calabacín). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de verduras (patatas, judías verdes, zanahoria, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de guisantes, patata y puerro 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 tomate. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de pescado con fideos. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Burguer meat mix con patatas al horno y ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Natillas, pan integral y agua. Contiene: Gluten, leche 	

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 - DICIEMBRE 2022



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Ensalada mixta Empanada de atún. Yogur y pan.	2 Espinacas a la crema (nata y queso). Huevos a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
5 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	6 FESTIVO	7 Verduras asadas. Bacalao en salsa marinera con calabaza salteada. Yogur y pan.	8 FESTIVO	9 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
12 Pimientos y patatas panaderas al horno. Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	13 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Yogur y pan.	14 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	15 Calabacín gratinado al horno con queso. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Yogur y pan.	16 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.
19 Salteado de setas con jamón. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	20 Acelgas al estilo del Huécar. Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan	21 Asadillo manchego. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	22 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún y queso. 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