

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>-Espaguetis Napolitana (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>-Garbanzos estofados con zanahoria y calabaza. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tilapia al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa de tomate con <b>guisantes</b>. <b>Contiene: Gluten, proteína de guisante, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>9</b></p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	
<p><b>16</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Jamoncito de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, <b>harina</b>, pimientos y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Tilapia en <b>salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>23</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli).</p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y <b>queso</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Ventresca de bacalao en <b>salsa verde</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con <b>guisantes salteados</b>. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>30</b></p> <p>-Sopa de <b>pescado con estrellitas</b>. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>-Garbanzos de cocido guisados con arroz. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>			

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.  
Se potencia el consumo de fibra con 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo al curry con champiñones salteados. Fruta de temporada y pan.	<b>3</b> Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>4</b> Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>5</b> Sopa de ave con fideos. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>6</b> Revuelto de setas. Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>9</b> Mojete manchego con sardinillas. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>10</b> Acelgas al estilo del Huécar. Marrajo a la plancha con ensalada de lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>11</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>16</b> Ensalada mixta. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Espinacas a la crema (nata y queso). Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>18</b> Ensaladilla rusa. Rabas de calamar horneadas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>19</b> Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo en salsa teriyaki con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>20</b> Arroz cinco delicias. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
<b>23</b> Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>24</b> Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Merluza en salsa vasca con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>25</b> Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>26</b> Arroz salteado con setas. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>27</b> Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
<b>30</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>31</b> Judías verdes con tomate. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*