

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>-Arroz milanesa (champiñón, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria y cebolla). -Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Estofado de judías pintas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>10</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Jamoncito de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>-Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Taquitos de magro de cerdo en salsa de tomate con judías verdes. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>17</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Taquitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Macarrones con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Burguer meat mix al horno con patatas. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Natillas, 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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Guisantes salteados con jamón. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	4 Acelgas al estilo del Huécar. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	5 Asadillo manchego. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	6 Arroz pilaf. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	7 Salmorejo. Palometa en salsa vizcaína con calabaza salteada.. Fruta de temporada y pan.
10 Arroz cinco delicias. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	11 Judías verdes con tomate. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 Ensaladilla rusa. Salteado de tiras de pollo con verduras. Fruta de temporada y pan.	13 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	14 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiada con salsa al curry de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
17 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	18 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Mojete manchego con sardinillas. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	20 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	21 Judías verdes con aceite de oliva virgen. Lenguadina en salsa marinera con zanahoria salteada. 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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

