

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -Sopa de ave con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	2 - Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Jamoncito de pollo en pepitoria con judías verdes. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 - Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua <i>Contiene: Gluten, leche</i>
	7 - Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 - Garbanzos estofados con verduras (patata y calabaza). <i>Contiene: Legumbres</i> - Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>
14 VACACIONES	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 VACACIONES	18 VACACIONES
21 VACACIONES	22 - Espaguetis con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Jamoncito de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con guisantes . <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. - Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 - Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> - Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 - Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
28 -Sopa de cocido con fideos . <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados . <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 - Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> - Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>		

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.


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 - ABRIL 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Salteado de setas con jamón. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	3 Patatas revolconas. Croquetas de bacalao horneadas con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Guisantes salteados con jamón. Tilapia en al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
7 Coliflor con tomate. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	8 Espinacas a la crema (nata y queso). Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Tallarines al graten. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	10 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Fogonero en salsa marinera con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
14 VACACIONES	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 VACACIONES	18 VACACIONES
21 VACACIONES	22 Arroz meloso con setas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Acelgas al estilo del Huécar. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	24 Tallarines al graten. Nuggets de pollo al horno con lechuga y ketchup. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Pimientos asados con patatas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.
28 Espinacas con beicon. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	29 Salteado de setas con jamón. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Mojete manchego con sardinillas. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. 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 utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.

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