

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|--|
|  | 10 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten | 11 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten | 12 -Lentejas estofadas con chorizo, patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten | 13 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes . Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche |
| 16 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten | 17 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Taqitos de contramuslo de pollo a la cazadora (Cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten | 18 -Macarrones a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten | 19 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten | 20 -Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Burger meat mix al horno con ensalada lechuga y tomate. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche |
| 23 -Sopa de cocido con fideos . Contiene: Gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten | 24 -Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten | 25 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza 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 | 26 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten | 27 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche |
| 30 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten | | | |  |

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 - SEPTIEMBRE 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|--|
| | 10 Guisantes salteados con jamón. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 11 Arroz cinco delicias. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan. | 12 Revuelto de setas. Berenjena rellena de boloñesa de carne. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 13 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Fogonero al horno con ajo, perejil y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan. |
| 16 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan. | 17 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 18 Salteado de setas con jamón. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan. | 19 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 20 Ensaladilla rusa. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan. |
| 23 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan. | 24 Mojete manchego con sardinillas. Burguer meat mix al horno con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 25 Parrillada de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan. | 26 Sopa de ave con fideos. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan. | 27 Arroz pilaf con beicon. Longaniza de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan. |
| 30 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. 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