


MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>4 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5 -Estofado de judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>6 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>8 -Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>11 -Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13 -Puré de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15 -Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>18 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19 -Judías blancas guisados con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Taquitos de magro de cerdo en salsa de tomate con judías verdes. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21 -Lentejas estofadas con pimientos, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>22 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -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 - MARZO 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
4 Asadillo manchego. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	5 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiado al curry con champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	6 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	7 Pisto de verduras. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Arroz milanesa. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
11 Acelgas al estilo del Huécar. Lenguadina en salsa vasca con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.	12 Pimientos con patatas asadas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	13 Arroz salteado con setas. Pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	14 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
18 Espinacas a la crema. Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Parrillada de verduras. Filete de pollo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	20 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	21 Sopa de verduras. Lomo de cerdo con patatas al horno. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Arroz cinco delicias. Tilapia en salsa vizcaína 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