



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	5 -Garbanzos estofados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	6 -Espaguetis con boloñesa de atún. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	7 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	8 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. Contiene: Legumbres -Palometa en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
11 FESTIVO	12 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	13 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	14 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	15 FESTIVO
18 -Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	19 -Estofado de judías blancas con cebolla y zanahoria. Contiene: Legumbres -Albóndigas mixtas al horno con patatas. Contiene: Gluten, soja -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	20 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabacín salteado. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	21 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	22 -Fideos de cocido con garbanzos (caldo de cocido). Contiene: Gluten, huevo, legumbres -Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
25 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	26 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	27 -Judías pintas estofadas con verduras (Cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	28 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	29 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche

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 - NOVIEMBRE 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Tallarines al graten con queso. Berenjena rellena de boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	5 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Lenguadina en salsa marinera con calabaza salteada. Fruta de temporada o Yogur y pan.	6 Patatas asadas con calabaza. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	7 Arroz pilaf. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	8 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
11 FESTIVO	12 Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	13 Espirales vegetales con atún. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	14 Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	15 FESTIVO
18 Calabacín gratinado al horno con queso. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan	19 Pisto de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	20 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	21 Judías verdes salteados con jamón. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	22 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.
25 Asadillo manchego. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	26 Ensaladilla rusa. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	27 Espirales vegetales con atún. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	28 Guisantes salteados con jamón. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	29 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Merluza al ajillo con patatas panaderas. 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