



# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>1</b></p> <p>-Lentejas guisadas con chorizo y verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel).  <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y tomate.  <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>4</b></p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún.  <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.            -Fruta de temporada, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Garbanzos de cocido guisados con arroz.  <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas.  <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<p><b>11</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli).            -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas.  <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.  <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Ventresca de bacalao a la vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada.  <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.            -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones.  <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel.  <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y zanahoria.  <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Sopa de ave con estrellitas.  <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate.            -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>18</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.            -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados.  <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Judías pintas guisadas con arroz.  <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria.  <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Sopa de pescado y marisco con fideos.  <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata).            -Fruta de temporada, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria.  <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tilapia en salsa marinera (Cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada.  <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua.  <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.            -Burguer meat mix con patatas al horno y ensalada de lechuga y maíz.  <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada/Natillas, pan y agua.  <b>Contiene: Gluten, leche</b></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 - DICIEMBRE 2023



## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Acelgas al estilo del Huécar. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
4 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	5 Sopa de ave con fideos. Bacalao en salsa marinera con calabaza salteada. Yogur y pan.	6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>FESTIVO</b>	8 <b>FESTIVO</b>
11 Pisto de verduras. Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	12 Pimientos asados con patatas panaderas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Yogur y pan.	13 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	14 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con patatas. Yogur y pan.	15 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Fogonero al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
18 Salteado de setas con jamón. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	19 Espinacas a la crema. Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan	20 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan.	21 Espirales vegetales con atún. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan.	22 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Lenguadina en salsa vasca 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