


# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2024

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>8</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.<br/>-<b>Burguer meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.<br/><b>Contiene: Proteína de guisante</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>             | <p><b>9</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate.<br/><b>Contiene: Legumbres</b><br/>-<b>Ventresca de bacalao en salsa verde</b> (Cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada.<br/><b>Contiene: Pescado, gluten</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>          | <p><b>10</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.<br/>-Jamoncito de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones.<br/><b>Contiene: Gluten, sulfitos</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>         | <p><b>11</b></p> <p>-<b>Espaguetis</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero.<br/><b>Contiene: Gluten, huevo</b><br/>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br/><b>Contiene: Huevo, pescado</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>                    | <p><b>12</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con cebolla, pimientos, tomate y patata.<br/><b>Contiene: Legumbres</b><br/>-<b>Merluza a la andaluza</b> horneada con ensalada de lechuga y maíz.<br/><b>Contiene: Pescado, gluten</b><br/>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten, leche</b></p>  |
| <p><b>15</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>.<br/><b>Contiene: Gluten, huevo</b><br/>-Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate).<br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>                       | <p><b>16</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con verduras (patata y zanahoria).<br/><b>Contiene: Legumbres</b><br/>-<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y maíz.<br/><b>Contiene: Huevo</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>  | <p><b>17</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli).<br/>-<b>Merluza en salsa vasca</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada.<br/><b>Contiene: Pescado, gluten</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p> | <p><b>18</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón.<br/><b>Contiene: Legumbres</b><br/>-Taquitos de contramuslo de pollo en <b>pepitoria</b> con champiñones.<br/><b>Contiene: Gluten, sulfitos</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p> | <p><b>19</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen.<br/>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas.<br/><b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b><br/>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten, leche</b></p>   |
| <p><b>22</b></p> <p>-Sopa de ave con <b>estrellitas</b>.<br/><b>Contiene: Gluten, huevo</b><br/>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín).<br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>        | <p><b>23</b></p> <p>-Puré de <b>guisantes</b>, patata y puerro con aceite de oliva virgen.<br/><b>Contiene: Legumbres</b><br/>-<b>Tilapia</b> en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con zanahoria salteada.<br/><b>Contiene: Pescado</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>   | <p><b>24</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, cebolla y zanahoria.<br/><b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b><br/>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.<br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>  | <p><b>25</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>.<br/><b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b><br/>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas.<br/><b>Contiene: Huevo, pescado</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p>                                   | <p><b>26</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel).<br/><b>Contiene: Legumbres</b><br/>-<b>Merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con calabaza salteada.<br/><b>Contiene: Pescado, gluten</b><br/>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten, leche</b></p> |
| <p><b>29</b></p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón.<br/>-<b>Bacalao rebozado</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz.<br/><b>Contiene: Pescado, gluten</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p> | <p><b>30</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado y marisco con estrellitas</b>.<br/><b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b><br/>-Taquitos de contramuslo de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones.<br/><b>Contiene: Gluten, sulfitos</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</b></p> | <p><b>31</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con calabaza y patata.<br/><b>Contiene: Legumbres</b><br/>-<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.<br/><b>Contiene: Huevo</b><br/>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua.<br/><b>Contiene: Gluten</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 - ENERO 2024

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|--|---|--|
| <b>8</b><br>Acelgas al estilo del Huécar.<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.<br>Fruta de temporada y pan.           | <b>9</b><br>Pimientos asados con patatas panaderas al horno.<br>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.<br>Yogur y pan. | <b>10</b><br>Arroz cinco delicias.<br>Lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>Fruta de temporada y pan.                                      | <b>11</b><br>Puré de verduras con aceite de oliva virgen.<br>Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones.<br>Yogur y pan.             | <b>12</b><br>Ensaladilla rusa.<br>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.<br>Fruta de temporada y pan.           |
| <b>15</b><br>Arroz milanesa.<br>Fogonero en salsa verde con guisantes.<br>Fruta de temporada y pan.                                     | <b>16</b><br>Hervido de verduras con aceite de oliva virgen.<br>Filete de pollo a la plancha con tomates cherry asados.<br>Yogur y pan.    | <b>17</b><br>Dados de calabacín y patata salteados con cebolla.<br>Huevos revueltos con ajo y jamón.<br>Fruta de temporada y pan.                                | <b>18</b><br>Guisantes salteados con cebolla.<br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.<br>Yogur y pan.                             | <b>19</b><br>Salteado de setas con jamón.<br>Filete de caella al horno con berenjena loncheada a la parrilla.<br>Fruta de temporada y pan. |
| <b>22</b><br>Espinacas a la crema (nata y queso).<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.<br>Fruta de temporada y pan. | <b>23</b><br>Asadillo manchego.<br>Longaniza de pollo a la plancha con verduras en tempura.<br>Yogur y pan.                                | <b>24</b><br>Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen.<br>Cuadrados de bacalao a la plancha con patatas al horno.<br>Fruta de temporada y pan.           | <b>25</b><br>Puré de calabacín con aceite de oliva virgen.<br>Salteado de tiras de pollo con verduras, sésamo y salsa teriyaki.<br>Yogur y pan. | <b>26</b><br>Ensalada mixta.<br>Duelos y quebrantos con patatas.<br>Fruta de temporada y pan.  |
| <b>29</b><br>Arroz cinco delicias.<br>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.<br>Fruta de temporada y pan.         | <b>30</b><br>Judías verdes con tomate.<br>Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz.<br>Yogur y pan.                         | <b>31</b><br>Crema de champiñones con aceite de oliva virgen.<br>Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>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