

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa con champiñones. Contiene: Gluten, proteína de guisante</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Lentejas guisadas con zanahoria, cebolla, pimientos y patata. Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza a la bilbaína (ajo, perejil, guindilla y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-Hervido de verduras con calabaza y aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes. Contiene: Gluten, legumbres</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos y zanahoria). Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>7</p> <p>-Arroz con aguja de cerdo, calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón. -Tortilla de espinacas con ensalada de zanahoria. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>10</p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Guiso de pavo con champiñones y guisantes. Contiene: Legumbres</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Palometa a la vizcaína con tomate, cebolla y calabaza salteada. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>-Arroz blanco con salsa de tomate frito casero. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. -Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>14</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>17</p> <p>-Verduras hervidas (judías verdes, guisantes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres</p> <p>-Jamoncito de pollo con pisto. -Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Arroz con champiñones y verduras (pimientos, judías verdes, alcachofa, guisantes, espárragos y coliflor) Contiene: Legumbres</p> <p>-Burger meat mix con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Guiso de patatas con magro de cerdo, pimientos, cebolla, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen. -Tilapia a la donostiarra con ensalada de zanahoria. Contiene: Pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>21</p> <p>-Lentejas guisadas con cebolla, patata, pimientos, tomate, zanahoria y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>24</p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo a la cazadora con champiñones. Contiene: Gluten</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Sopa de pescado con arroz. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Guisantes con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Ensalada de pasta con cebolla, caballa, tomate natural y aceite de oliva virgen. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Tortilla francesa con zanahoria y cebolla salteada. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>28</p> <p>-Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza en salsa verde con cebolla, ajo, harina, aceite de oliva virgen y guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>31</p> <p>FESTIVO</p>				

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.
Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta fresca y pan.	4 Arroz tres delicias. Filete de pavo a la plancha con ensalada de maíz, zanahoria y lechuga. Yogur y pan.	5 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta fresca y pan.	6 Crema de zanahoria, calabaza y cebolla con aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate. Yogur y pan.	7 Ensaladilla rusa. Tilapia al ajillo horneada con lechuga y maíz. Fruta fresca y pan.
10 Espirales con cebolla y calabacín. Caballa en aceite con ensalada de lechuga y tomate. Yogur y pan.	11 Berenjena con champiñones al ajillo. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta fresca y pan.	12 Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa, queso y verduras (habas de soja, uvas pasas, maíz, zanahoria, pimientos y cebolla) Yogur y pan.	13 Puré de coliflor y patata con aceite de oliva virgen. Filete ruso con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas. Fruta fresca y pan.	14 Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen. Tilapia a la plancha con ensalada de tomate. Fruta fresca y pan.
17 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de carne. Fruta fresca y pan.	18 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con ajo, perejil y ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	19 Asadillo manchego. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca y pan.	20 Ensalada verde (lechuga, cebolla, zanahoria, tomate y aceitunas). Empanada de atún. Yogur y pan.	21 Pisto de verduras. Filete de pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y cebolla. Fruta fresca y pan.
24 Ensalada de lechuga, maíz, tomate y aceitunas. Palometa en salsa de tomate y cebolla. Yogur y pan.	25 Sopa de pescado con arroz. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta fresca y pan.	26 Sopa de ave con fideos. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomates cherry. Yogur y pan.	27 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta fresca y pan.	28 Arroz blanco con tomate frito casero. Burguer meat mix con lechuga, cebolla y tomate. Fruta fresca y pan.
31 FESTIVO				

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 el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.