

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>-Sopa de ave con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -<b>Merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Magro de cerdo guisado con pimiento, cebolla, ajo y tomate. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>10</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con verduras (Cebolla, pimiento, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en <b>pepitoria</b> con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Burguer meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-<b>Palometa</b> al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>17</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Puré de verduras (calabacín, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -<b>Merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla</b> francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado y marisco con estrellitas</b>. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Salmón a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>24</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-<b>Ventresca de bacalao en salsa vasca</b> (Cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>-Puré de calabacín, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -<b>Albóndigas mixtas en salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, soja, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> de cocido guisados con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>-<b>Espaguetis</b> con boloñesa de <b>atún</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>28</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Palometa</b> en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>

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

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Parrillada de verduras. Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>4</b> Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Salchichas encebolladas con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>5</b> Guisantes salteados con jamón. Huevos con bechamel y lechuga. Fruta de temporada y pan.	<b>6</b> Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>7</b> Espirales al graten. Pechuga de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>10</b> <b>FESTIVO</b>	<b>11</b> Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>12</b> Sopa de ave con fideos. Salmón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>13</b> Pimientos asados con patatas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>14</b> Judías verdes salteadas con jamón. Salteado de tiras de pollo con sésamo y verduras. Fruta de temporada y pan.
<b>17</b> Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b> Sopa de ave con fideos. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>19</b> Arroz salteado con setas. Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>20</b> Patatas revolconas con calabaza. Croquetas de cocido al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>21</b> Espinacas con beicon. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>24</b> Salteado de setas con jamón. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>25</b> Macarrones al graten. Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>26</b> Calabacín gratinado al horno con queso. Salchichas de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>27</b> Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>28</b> Arroz milanesa. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. 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