

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2024


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>8</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Burguer meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Ventresca de bacalao en salsa verde</b> (Cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-<b>Espaguetis</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con cebolla, pimientos, tomate y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Merluza a la andaluza</b> horneada con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con verduras (patata y zanahoria). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -<b>Merluza en salsa vasca</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <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. <b>Contiene: Legumbres</b> -Taqitos de contramuslo de pollo en <b>pepitoria</b> con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <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. -<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>-Sopa de ave con <b>estrellitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>-Puré de <b>guisantes</b>, patata y puerro con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Tilapia</b> en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> -<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -<b>Bacalao rebozado</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>-<b>Sopa de pescado y marisco con estrellitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b> -Taqitos de contramuslo de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con calabaza y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Tortilla</b> de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <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> Acelgas al estilo del Huécar. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>9</b> Pimientos asados con patatas panaderas al horno. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	<b>10</b> Arroz cinco delicias. Lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b> Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Yogur y pan.	<b>12</b> Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>15</b> Arroz milanesa. Fogonero en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	<b>16</b> Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Yogur y pan.	<b>17</b> Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b> Guisantes salteados con cebolla. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	<b>19</b> Salteado de setas con jamón. Filete de caella al horno con berenjena loncheada a la parrilla. Fruta de temporada y pan.
<b>22</b> Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>23</b> Asadillo manchego. Longaniza de pollo a la plancha con verduras en tempura. Yogur y pan.	<b>24</b> Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Cuadrados de bacalao a la plancha con patatas al horno. Fruta de temporada y pan.	<b>25</b> Puré de calabacín con aceite de oliva virgen. Salteado de tiras de pollo con verduras, sésamo y salsa teriyaki. Yogur y pan.	<b>26</b> Ensalada mixta. Duelos y quebrantos con patatas. Fruta de temporada y pan.
<b>29</b> Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>30</b> Judías verdes con tomate. Lenguadina a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	<b>31</b> Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. 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