



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	2 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Albóndigas mixtas en salsa de tomate con guisantes . Contiene: Gluten, proteína de guisante, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	3 -Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	4 -Sopa de ave con estrellitas . Contiene: Gluten, huevo -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
7 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	8 -Fideos de cocido con garbanzos (caldo de cocido). Contiene: Gluten, huevo, legumbres -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	9 -Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	10 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	11 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
14 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina , pimientos y tomate) con champiñones. Contiene: Gluten, sulfitos -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	15 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	16 -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. Contiene: Legumbres -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	17 -Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	18 -Garbanzos guisados con patata y calabaza. Contiene: Legumbres -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
21 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Empanadillas de atún horneadas con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	22 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	23 -Macarrones con tomate frito casero y queso. Contiene: Gluten, huevo, leche -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	24 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina , perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados . Contiene: Pescado, gluten, legumbres -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	25 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche
28 -Hervido de verduras (guisantes , judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	29 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas . Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo -Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	30 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten	31 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten	

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	3 Asadillo manchego. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Parrillada de verduras. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	8 Arroz salteado con setas. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Mojete manchego con sardinillas. Cuadrados de bacalao al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Acelgas al estilo del huécar. Filete de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
14 Sopa de ave con fideos. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.	15 Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Espinacas a la crema (nata y queso). Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
21 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	22 Parrillada de verduras. Merluza en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	24 Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Guisantes salteados con jamón. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
28 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	29 Mojete manchego con sardinillas. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	31 Espinacas con beicon. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur 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.