

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>-Garbanzos estofados con calabaza y espinacas. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla y zanahoria). <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Burger de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<h2>FESTIVO</h2>
<p><b>9</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli).</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Sopa de ave con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	
<p><b>16</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata).</p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Palometa en salsa marinera (Cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Nuggets de pollo al horno con patatas, ketchup y ensalada mixta. <b>Contiene: Gluten, soja</b></p> <p>-Fruta de temporada/Natillas, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></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>2</b> Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.	<b>3</b> Sopa de pescado. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	<b>4</b> Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>5</b> Salteado de setas con jamón. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur y pan.	<b>FESTIVO</b>
<b>9</b> Arroz cinco delicias. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>10</b> Espirales vegetales con atún. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Yogur y pan.	<b>11</b> Asadillo manchego. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>12</b> Patatas asadas con calabaza. Huevos revueltos con ajo y jamón. Yogur y pan.	
<b>16</b> Tallarines al graten con queso. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Espinacas a la crema. Tilapia en salsa vizcaína con calabaza salteada. Yogur y pan.	<b>18</b> Calabacín salteado con tomate y cebolla. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	<b>19</b> Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	<b>20</b> Salteado de setas con jamón. Lenguadina horneada con calabaza salteada. 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