

CAUTION

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	2 -Judías blancas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	5 -Crema de guisantes con aceite de oliva virgen extra. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
8 FESTIVO	9 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Ventresca de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen extra) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa cazadora (Cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Espaguetis INTEGRALES con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>	12 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
15 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Judías blancas guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Lentejas guisadas con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i> -Salmón horneado a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Nuggets de pollo al horno con patatas. <i>Contiene: Gluten, soja</i> -Fruta de temporada/Copa de chocolate y nata, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno. Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Judías verdes con tomate. Filete de pollo a la plancha con zanahoria salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Sopa de verduras. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	3 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Salteado de setas con jamón. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	5 Arroz cinco delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
8 Sopa de ave con fideos. Burguer de ternera al horno con tomates cherry asados. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Pisto de verduras. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	10 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen extra. Fogonero a la bilbaina con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	12 Arroz pilaf. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
15 Tallarines al graten con queso. Lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Espinacas a la crema. Tilapia en salsa vizcaína con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan	17 Calabacín salteado con tomate y cebolla. Huevos con bechamel. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Salteado de setas con gambas. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	19 Guisantes salteados con jamón. Lengüadina a la donostiarra 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.

Los primeros platos se preparan mediante un proceso de cocción lenta, mientras que todos los segundos platos son elaborados al horno. 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 y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

