

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>-Salteado de garbanzos con verduras (calabacín, zanahoria, pimiento, cebolla, perejil y cominos) Contiene: Legumbres</p> <p>-Boquerones en tempura con ensalada de lechuga, maíz y tomate. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>2</p> <p>-Sopa de ave con fideos. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Filete de pollo especiado al horno (perejil y orégano) con patatas.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>-Arroz campestre (judías verdes, champiñones, calabacín, zanahoria, cebolla, guisantes y romero) Contiene: Legumbres</p> <p>-Tortilla de patata y cebolla con lechuga y tomate. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche</p>
<p>7</p> <p>-Puré de calabacín con patata, puerro y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Contramuslo de pavo salteado con pimiento rojo, judías verdes, zanahoria, ajo, cebolla, champiñón, tomillo, orégano y romero.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>8</p> <p>-Ensalada de arroz con tomate, pepino, cebolla, maíz, caballa, aceite de oliva virgen y vinagre. Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Tortilla francesa con lechuga, aceitunas y zanahoria. Contiene: Huevo</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>9</p> <p>-Lentejas guisadas con patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel. Contiene: Legumbres</p> <p>-Filete de bacalao en salsa vasca (cebolla, ajo, perejil, harina) con calabaza salteada con cebolla y ajo. Contiene: Gluten, pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún con tomate, cebolla y orégano. Contiene: Gluten, huevo, pescado</p> <p>-Albóndigas mixtas con lechuga, maíz y tomate. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Garbanzos con verduras y bacalao (patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón y migas de bacalao) Contiene: Legumbres, pescado</p> <p>-Palometa a la baibaina con cebolla, ajo, perejil, vinagre y pimentón, con lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado, sulfitos</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>14</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</p> <p>-Jamoncito de pollo a la cazadora con champiñones, pimiento, cebolla, vino y pan. Contiene: Gluten, sulfitos</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>15</p> <p>-Guisantes con zanahoria y arroz blanco salteado con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres</p> <p>-Merluza andaluza con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Gluten, pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>16</p> <p>-Lentejas con verduras y arroz. Contiene: Legumbres</p> <p>-Lomo de cerdo adobado con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Ensalada campera con patata, tomate, pepino, cebolla y aceitunas. Contiene: Sulfitos</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado</p> <p>-Fruta fresca de temporada/Natillas, pan integral y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria, tomate y orégano. Contiene: Gluten, huevo</p> <p>-Burguer meat mix con patatas. Contiene: Proteína de guisante</p> <p>-Fruta fresca de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.
Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Tel. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2021

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Crema de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca de temporada y pan.	2 Guisantes salteados con jamón. Merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta fresca de temporada y pan.	3 FESTIVO	4 Acelgas del Huecar. Burger meat mix con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca de temporada y pan.
7 Mojete manchego con sardinillas. Bacalao al horno con lechuga y limón. Fruta fresca de temporada y pan.	8 Brócoli gratinado al horno. Filete de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta fresca de temporada y pan.	9 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta fresca de temporada y pan.	10 Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen. Rabas de calamar con lechuga y limón. Fruta fresca de temporada y pan.	11 Ensalada mixta. Duelos y quebrantos. Fruta fresca de temporada y pan.
14 Judías verdes con tomate. Croquetas con lechuga. Fruta fresca de temporada y pan.	15 Ensalada de tomate, pepino, cebolla, caballa y queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca de temporada y pan.	16 Ensaladilla de coliflor y zanahoria. Tilapia a la plancha con lechuga y tomate. Fruta fresca de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras con queso y quinoa. Fruta fresca de temporada y pan.	18 Asadillo manchego. Bacalao al ajillo horneado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta fresca 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 el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138