

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>-Sopa de ave con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-<b>Albóndigas mixtas en salsa</b> con cebolla y champiñones. <i>Contiene: Gluten, proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Merluza a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo <b>en pepitoria con guisantes</b>. <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Empanadillas de atún</b> horneadas con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>-Arroz con magro de cerdo, calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón. -<b>Tortilla</b> de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>9</b></p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con zanahoria, cebolla, pimientos y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -<b>Ventresca de bacalao</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i></p> <p>-<b>Burger meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>16</b></p> <p>-<b>Espaguetis Napolitana</b> con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo <b>a la cazadora</b> (cebolla, pimientos, <b>harina</b> y tomate) con <b>guisantes salteados</b>. <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -<b>Tilapia</b> al horno con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Completo: <b>Garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>23</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -<b>Bacalao en salsa verde</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil, aceite de oliva virgen) con <b>guisantes salteados</b>. <i>Contiene: Gluten, pescado, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>-Arroz 3 delicias (arroz vaporizado, <b>guisantes</b> y zanahoria) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Merluza</b> al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>-Ensalada de <b>pasta</b> con <b>caballa</b>, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i></p> <p>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>-<b>Estofado de judías blancas</b> con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>30</b></p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, <b>guisantes</b>, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-<b>Tilapia en salsa vasca</b> (ajo, cebolla, perejil, <b>harina</b> y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Gluten, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>FESTIVO</b></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.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Espinacas al estilo del Huécar. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>3</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>4</b> Mojete manchego con sardinillas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>5</b> Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>6</b> Ensaladilla rusa. Tilapia horneada con ajillo y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>9</b> Arroz tres delicias. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>10</b> Asadillo manchego. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>11</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	<b>12</b> Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>13</b> Ensaladilla rusa. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.
<b>16</b> Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Crema de verduras con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>18</b> Ensalada mixta. Calabacín gratinado relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan.	<b>19</b> Mojete manchego con sardinillas. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>20</b> Espinacas a la crema. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>23</b> Asadillo manchego. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>24</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>25</b> Espinacas al estilo del Huécar. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	<b>26</b> Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>27</b> Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>30</b> Espirales con cebolla y calabacín. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>FESTIVO</b>			

*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