

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>2</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>3</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>6</p> <p>-Crema de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>7</p> <p>-Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Jamoncito de pollo en pepitoria con judías verdes. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>8</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>9</p> <p>-Sopa de ave con <b>estrellitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Albóndigas mixtas en salsa de tomate con pimiento y cebolla. <b>Contiene: Gluten, soja</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>10</p> <p>-Garbanzos guisados con calabaza y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>13</p> <p>-Ensalada de pasta con caballa, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>14</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>15</p> <p>-Vichyssoise (puerro, cebolla, patata, mantequilla, nata, aceite de oliva virgen y caldo de pollo). <b>Contiene: Leche, huevo, apio</b> -Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>16</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b> -Taqitos de contramuslo de pollo a la cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>17</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>20</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Merluza en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil, aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>21</p> <p>-Garbanzos estofados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>22</p> <p>-Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>23</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>24</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>27</p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>28</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>29</p> <p>-Judías blancas guisadas con chorizo, patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>30</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></p>

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2024

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>
6 Coditos con boloñesa de carne. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	7 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Calabacín relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	9 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Lenguadina a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Asadillo manchego. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
13 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de caella al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	14 Pisto de verduras. Pechuga de pavo especiada con salsa al curry de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	16 Guisantes salteados con jamón. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.
20 Calabacín gratinado al horno con queso. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	21 Acelgas al estilo del Huécar. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Guisantes salteados con jamón. Pechuga de pavo a la plancha con lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	23 Mojete manchego con sardinillas. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Ensaladilla rusa. Bacalao en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
27 Espinacas con beicon. Marrajo al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	28 Arroz cinco delicias. Huevos a la plancha con guisantes. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Sopa de verduras con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	30 <b>FESTIVO</b>	31 <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 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138