

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p><b>1</b></p> <p>-Sopa de ave con <b>estrellitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-<b>Tilapia</b> al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, zanahoria y cebolla. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> estofadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Bacalao a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>6</b></p> <p>-<b>Espaguetis con boloñesa de atún</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-<b>Burguer meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con pimientos, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>8</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -<b>Merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón, <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Completo: <b>Garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>13</b></p> <p>-<b>Sopa de marisco con estrellitas</b>. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Bacalao en salsa vasca</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). -<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen. -Taqitos de magro de cerdo en salsa de tomate con judías verdes. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> estofados con espinacas y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Filete de merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>20</b></p> <p>-<b>Macarrones Napolitana</b> (tomate frito casero, cebolla y zanahoria). <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>22</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, <b>harina</b>, pimientos y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tilapia en salsa verde</b> (cebolla, ajo, perejil, <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>27</b></p> <p>-Puré de verduras (patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza) con aceite de oliva virgen. -<b>Merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Albóndigas mixtas</b> en salsa con champiñones. <b>Contiene: Gluten, proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, zanahoria y cebolla. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-<b>Ventresca de bacalao</b> en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>31</b></p> <p>-<b>Espaguetis</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b></p> <p>-<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Natillas</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</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
		1 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	2 Berza asado al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	3 Puré de calabaza con aceite de oliva virgen. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
6 Ensaladilla rusa. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	7 Sopa de ave con fideos. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	8 Pimientos con patatas asadas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	9 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	10 Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada y pan.
13 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	14 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	15 Asadillo manchego. Tilapia en salsa vizcaína con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	16 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	17 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
20 Guisantes salteados con jamón. Lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	21 Ensalada mixta. Calabacín relleno de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	22 Espinacas a la crema (nata y queso). Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	23 Coliflor cocida al vapor con aceite de oliva virgen. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	24 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
27 Arroz cinco delicias. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	28 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	29 Berza asada al horno. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	30 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	31 Ensalada de queso. Pastel de verduras. 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 fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

*Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.*