



# MENÚS COMEDORES ESCOLARES NOVIEMBRE 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)</b>	<b>FESTIVO</b>	Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres.</b> Cuadrados de merluza rebozado andaluz al horno con lechuga y maíz. <b>Contiene: Gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Arroz con verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. Guiso de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Garbanzos con arroz. <b>Contiene: Legumbres.</b> Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) <b>Contiene: Pescado</b> Fruta/Yogur, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche.</b>
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	Arroz blanco con tomate casero. Ternera estofada con verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes) <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y calabacín. <b>Contiene: Legumbres.</b> Bacalao empanado con ensalada de lechuga y tomate. <b>Contiene: Gluten, pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b>	Crema de verduras con patata, judías verdes, zanahoria y aceite de oliva virgen. Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Fideuá de potón con verduras (pimientos, tomate, brócoli y calabacín) <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, moluscos.</b> Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo.</b> Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: Gluten.</b>	Lentejas estofadas con cebolla, calabacín, tomate, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres.</b> Marrajo en salsa marinera con calabaza. <b>Contiene: Gluten, pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche.</b>
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres.</b> Aguja de cerdo con pisto. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón y patata. <b>Contiene: Legumbres.</b> Merluza al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b>	Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo.</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo.</b> Ragout de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)</b>	Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate y laurel) <b>Contiene: Legumbres.</b> Tilapia en salsa verde con guisantes. <b>Contiene: Gluten, pescado, legumbres.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b>	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres.</b> Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. Fruta, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b>	Macarrones con queso y tomate casero. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche.</b> Tortilla de atún con ensalada de lechuga y pepino. <b>Contiene: Huevo, pescado.</b> Fruta, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b>	Lentejas guisadas con arroz. <b>Contiene: Legumbres.</b> Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate natural. <b>Contiene: Pescado.</b> Fruta/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche.</b>

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

TFNO ADMINISTRACIÓN: 967160138



## MENÚS COMEDORES ESCOLARES NOVIEMBRE 2019

### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)</b>	FESTIVO	Crema de calabaza y patata con aceite de oliva virgen. Burger meat mix con tomate natural. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Lenguado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Salteado de espárragos. Tortilla de patata con tomate natural. Yogur y pan.	Ensalada de pasta con caballa. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.
<b>3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)</b>	Espinacas al estilo del Huecar. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Pimientos y patatas panaderas. Tortilla francesa con lechuga, tomate y maíz. Yogur y pan.	Arroz 3 delicias. Caella a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. Fruta y pan.	Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Ensaladilla rusa. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.
<b>4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)</b>	Arroz 3 delicias. Rape en salsa con guisantes. Fruta y pan.	Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Filete de pavo con tomate natural. Yogur y pan.	Hervido de verduras. Burger meat mix con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Salteado de setas con guisantes. Tortilla de patata con picadillo de tomate. Yogur y pan.	FESTIVO
<b>5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)</b>	Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.	Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Marrajo a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. Fruta y pan.	Puré de verduras. Pechuga de pavo al ajillo con ensalada. Yogur y pan.	Calabacín horneado con queso. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta 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.