

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>-Arroz con verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>3</p> <p>-Judías blancas estofadas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Bacalao empanado con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>4</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>5</p> <p>-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) Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>6</p> <p>-Garbanzos con arroz. Contiene: Legumbres -Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla). Contiene: Pescado -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>9</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Ternera estofada con verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes). Contiene: Legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>10</p> <p>-Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y calabacín. Contiene: Legumbres -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>11</p> <p>-Crema de verduras con patata, judías verdes, zanahoria y aceite de oliva virgen. -Pollo a la cazadora con cebolla, pimientos y champiñones. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>12</p> <p>-Espaguetis a la boloñesa. Contiene: Gluten, huevo -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>13</p> <p>FESTIVO</p>
<p>16</p> <p>-Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Aguja de cerdo con pisto. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>17</p> <p>-Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. Contiene: Legumbres -Merluza en salsa vasca con calabaza. Contiene: Gluten, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>18</p> <p>-Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria). -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>19</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo -Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. Contiene: Proteína de guisantes -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>20</p> <p>-Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). Contiene: Legumbres -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, pescado, huevo -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>23</p> <p>-Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, moluscos, crustáceos -Lomo de cerdo a la plancha con patatas. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>24</p> <p>-Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate y laurel). Contiene: Legumbres -Tilapia en salsa verde con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>25</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres -Pollo en salsa con arroz pilaf. -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>26</p> <p>-Macarrones con queso y tomate frito casero. Contiene: Gluten, huevo, leche -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>	<p>27</p> <p>-Lentejas guisadas con arroz. Contiene: Legumbres -Burguer meat mix con lechuga y ketchup. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche</p>
<p>30</p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Palometa a la vizcaína con pimientos. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten</p>				

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2020

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Sopa de ave con fideos. Filete de pollo a la plancha con guarnición de patata asada. Fruta de temporada o Yogur y pan.	3 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	4 Judías verdes con jamón. Lenguado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	5 Salteado de espárragos. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	6 Espirales con atún y tomates cherry. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.
9 Espinacas al estilo del Huecar. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	10 Pimientos y patatas panaderas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta de temporada y pan.	11 Arroz con tomate. Lenguado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	12 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	FESTIVO
16 Arroz tres delicias. Huevos a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	17 Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Filete de pollo con picadillo de tomate. Fruta de temporada y pan.	18 Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	19 Salteado de setas con guisantes. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	20 Ensalada mixta. Berenjena rellena de carne. Fruta de temporada y pan.
23 Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	24 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras, atún y queso. Fruta de temporada y pan.	25 Sopa de ave con fideos. Salmón a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	26 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	27 Calabacín horneado con queso. Merluza horneada con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
30 Guisantes con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada o Yogur 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.