



MENÚS COMEDORES ESCOLARES OCTUBRE 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1ª SEMANA (DEL 1 AL 4)		Lentejas guisadas con verduras (calabacín, patata, cebolla y laurel) Contiene: Legumbres. Ventresca de bacalao en salsa vasca con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Judías blancas estofadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel) Contiene: Legumbres. Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) Contiene: Pescado Fruta, pan integral y agua Contiene: Gluten.	Sopa de pescado con fideos. Contiene: Gluten, huevo, moluscos y crustáceos. Ragout de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) Contiene: Legumbres Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.					
		Kcal:790.41 H.C.: 104.8	Prot:39.7 Lipi:23.6	Kcal: 764.08 H.C.:93.01	Prot:23.49 Lipi:33.12	Kcal:785.02 H.C.:95.24	Prot:39.2 Lipi:27.5	Kcal:740.9 H.C.:101.48	Prot:41.8 Lipi:18.57	
2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)	Espaguetis con queso y tomate casero. Contiene: Gluten, huevo, leche. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Judías pintas con arroz. Contiene: Legumbres. Boquerones en Tempura horneados con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Pescado, gluten, huevo. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen extra. Contiene: Legumbres. Albóndigas de ternera en salsa con champiñones. Contiene: Gluten. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo. Contiene: Legumbres. Fruta, pan integral y agua. Contiene: Gluten.	Arroz con aguja de cerdo y verduras (pimientos, calabacín, brócoli y zanahoria) Filete de merluza al ajillo con lechuga y maíz. Contiene: Pescado. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten, leche.					
	Kcal:784.3 H.C.:101.46	Prot:29.2 Lipi:29.06	Kcal:789.13 H.C.:102.67	Prot:36.72 Lipi:25.7	Kcal:765.21 H.C.: 95.2	Prot:36.9 Lipi:26.29	Kcal:799.33 H.C.:117.19	Prot:35.37 Lipi:21.01	Kcal:775.21 H.C.:98.48	Prot:32.77 Lipi:27.8
3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)	Estofado de lentejas con calabacín, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres. Bacalao empanado al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, pescado. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Sopa castellana con fideos. Contiene: Gluten, huevo. Jamoncitos de pollo con judías verdes, patata, zanahoria y guisantes. Contiene: Legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). Tortilla de patata con ensalada de lechuga y pepino. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres. Taqitos de aguja de cerdo con tomate y cebolla. Fruta, pan integral y agua. Contiene: Gluten.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. Marrajo a la plancha con lechuga y mayonesa. Contiene: Pescado, huevo. Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.					
	Kcal:777.48 H.C.: 106.64	Prot:68.6 Lipi:55.7	Kcal: 751.7 H.C.: 91.28	Prot:37.9 Lipi:26.11	Kcal: 788.8 H.C.:114.6	Prot:18.05 Lipi:28.68	Kcal:775.19 H.C.:100.59	Prot:25.1 Lipi:30.27	Kcal: 771.41 H.C.:83.99	Prot:40.17 Lipi:30.53
4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)	Macarrones con atún y tomate. Contiene: Gluten, huevo, pescado. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Crema de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen extra. Rape en salsa con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Judías pintas estofadas con verduras. Contiene: Legumbres. Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Arroz con verduras y pollo (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli) Cazón en adobo con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Gluten, pescado. Fruta, pan integral y agua Contiene: Gluten.	Sopa de fideos. Contiene: Gluten, huevo. Completo: Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y chorizo Contiene: Legumbres. Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.					
	Kcal:798.11 H.C.: 108.06	Prot:25.34 Lipi:29.4	Kcal:722.39 H.C.:98.03	Prot:28.4 Lipi:24.07	Kcal:792.34 H.C.: 103.11	Prot:30.67 Lipi:28.58	Kcal:790.9 H.C.:110.7	Prot:32.8 Lipi:24.09	Kcal:799.33 H.C.:117.19	Prot:35.37 Lipi:21.01
5ª SEMANA (DEL 28 AL 31)	Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. Guiso de ternera con menestra especial (judías verdes, guisantes, alcachofa, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) Contiene: Legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Lentejas guisadas con pimientos, calabacín y patata. Contiene: Legumbres. Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Sopa de pescado con arroz. Contiene: Crustáceos y moluscos. Jamoncitos de pollo en pepitoria. Contiene: Gluten. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Espaguetis a la boloñesa. Contiene: Gluten, huevo. Boquerones en Tempura horneados con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Pescado, gluten, huevo. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.						
	Kcal:753 H.C.:94.65	Prot:29.8 Lipi: 28.3	Kcal: 784.36 H.C.:98.11	Prot:42.72 Lipi:24.56	Kcal:760.91 H.C.:107.63	Prot:40.2 Lipi:18.83	Kcal: 797.75 H.C.:105.8	Prot:35.26 Lipi:25.9		

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



CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA (DEL 1 AL 4)		Sopa de ave con fideos. Salchichas encebolladas con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Calabacín salteado con cebolla. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Fruta y pan.	Arroz milanesa. Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Pisto de verduras. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.
2ª SEMANA (DEL 7 AL 11)	Judías verdes con jamón. Burger meat de ternera con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta y pan.	Asadillo de pimientos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	Arroz tres delicias. Filete de merluza al horno con tomate natural. Fruta y pan.	Mojete manchego con sardinillas. Tortilla de patata con ensalada. Yogur y pan.	Patatas y brócoli cocidos con aceite de oliva virgen extra. Filete de pavo a la provenzal. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 14 AL 18)	Puré de verduras. Lomo de cerdo a la plancha con picadillo de tomate. Fruta y pan.	Judías verdes con tomate. Merluza a la plancha con lechuga, maíz y limón. Yogur y pan.	Setas con jamón. Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta y pan.	Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa y verduras. Yogur y pan.	Arroz blanco con aceite de oliva virgen extra. Mini cachopo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 21 AL 25)	Ensaladilla rusa. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Arroz blanco con tomate casero Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen extra. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.	Pimientos con patatas. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	Espinacas al estilo Huecar. Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta y pan.
5ª SEMANA (DEL 28 AL 31)	Sopa de ave con fideos. Tortilla de espinacas con picadillo de tomate. Fruta y pan.	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen extra. Lomo de cerdo a la plancha con tomate natural. Yogur y pan.	Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta y pan.	Guisantes con jamón. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. 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.