

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>9</b> -Macarrones con tomate frito casero y queso. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>10</b> -Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). -Taqitos de pollo con patatas. -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>11</b> -Judías pintas estofadas. <b>Contiene: Legumbres</b> -Bacalao al horno con asadillo manchego. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche</b>
<b>14</b> -Arroz blanco con tomate frito casero. -Taqitos de pollo en salsa con verduras. -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>15</b> -Estofado de judías blancas con zanahoria, 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>	<b>16</b> -Crema de verduras con patata, puerro, zanahoria, judías verdes y aceite de oliva virgen. -Burger meat mix con lechuga y ketchup. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>17</b> -Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Palometa en salsa vizcaína con cebolla y calabaza salteadas. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>18</b> -Garbanzos guisados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche</b>
<b>21</b> -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>22</b> -Lentejas guisadas con calabacín, cebolla y dados de patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -Bacalao en salsa verde con guisantes. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>23</b> -Paella de puntillas de calamar con pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>24</b> -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> -Boquerones en tempura horneados con lechuga y limón. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b> -Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten</b>	<b>25</b> -Espaguetis a la napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Filete de pollo en salsa con champiñones. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua <b>Contiene: Gluten, leche</b>
<b>28</b> -Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. -Aguja de cerdo con pisto (tomate, cebolla y pimiento). -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>29</b> -Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>	<b>30</b> -Judías blancas estofadas con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b> -Merluza en salsa marinera con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten</b>		

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
		9 Guisantes salteados con jamón. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	10 Mojete manchego. Huevos a la plancha con lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	11 Ensaladilla rusa. Filete de pavo a la provenzal con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
14 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Salmón a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	15 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	16 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con lechuga. Yogur y pan.	17 Salteado de calabacín y cebolla. Salchichas de pavo con lechuga, zanahoria y ketchup. Fruta de temporada y pan.	18 Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.
21 Arroz tres delicias. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	22 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.	23 Salmorejo. Filete de pollo con panaché de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) Yogur y pan.	24 Ensalada de judías verdes, tomate natural y cebolla. Rollitos de york con queso y lechuga. Fruta de temporada y pan.	25 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta de temporada y pan.
28 Arroz tres delicias. Ventresca de bacalao en salsa bilbaína con guisantes. Fruta de temporada y pan.	29 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	30 Ensalada mixta. Pastel de verduras. 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.*