



# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	5 -Garbanzos estofados con patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 -Espaguetis con boloñesa de atún. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	7 -Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con guisantes. <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	8 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
11 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Ventresca de bacalao en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 -Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 <b>FESTIVO</b>
18 -Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -Estofado de judías blancas con cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Albóndigas mixtas al horno con patatas. <i>Contiene: Gluten, soja</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	20 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. -Palometa en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabacín salteado. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Fideos de cocido con garbanzos (caldo de cocido). <i>Contiene: Gluten, huevo, legumbres</i> -Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
25 -Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y calabacín) con aceite de oliva virgen. -Tilapia en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	26 -Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, calabacín, judías verdes y zanahoria). -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	27 -Judías pintas estofadas con verduras (Cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	29 -Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>

Se utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.  
Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.  
Se potencia el consumo de fibra con 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - NOVIEMBRE 2024

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>4</b> Tallarines al graten con queso. Berenjena rellena de boloñesa de carne. Fruta de temporada y pan.	<b>5</b> Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Lengüadina en salsa marinera con calabaza salteada. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>6</b> Patatas asadas con calabaza. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	<b>7</b> Arroz pilaf. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>8</b> Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
<b>11</b> Parrillada de verduras. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>12</b> Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>13</b> Espirales vegetales con atún. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	<b>14</b> Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>15</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>18</b> Calabacín gratinado al horno con queso. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan	<b>19</b> Pisto de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>20</b> Sopa de ave con fideos. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>21</b> Judías verdes salteados con jamón. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>22</b> Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo en salsa teriyaki con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.
<b>25</b> Asadillo manchego. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>26</b> Ensaladilla rusa. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>27</b> Espirales vegetales con atún. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>28</b> Guisantes salteados con jamón. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada o Yogur y pan.	<b>29</b> Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Merluza al ajillo con patatas panaderas. 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 utiliza aceite de oliva virgen extra para cocinar y para la elaboración de salsas, guisos, purés, cremas y ensaladas.  
 Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.  
 Se potencia el consumo de fibra con 2 raciones de legumbres y de pan integral a la semana.*

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138