

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8 -Espaguetis a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	9 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con 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 integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>
13 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Aguja de cerdo con pisto (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	14 -Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria). <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	15 -Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli). -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>	16 -Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, patata y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Taqitos de contramuslo de pollo en pepitoria con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, patata y pimentón. <i>Contiene: Legumbres</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
20 -Sopa de ave con estrellitas. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (patata, zanahoria, judías verdes y calabacín). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	21 -Puré de guisantes, patata y puerro con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa en salsa vizcaína (Cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	22 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> -Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
27 -Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. -Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	28 FESTIVO	29 -Garbanzos guisados con calabaza y patata. <i>Contiene: Legumbres</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>	30 -Arroz blanco con tomate frito casero. -Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	31 -Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <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 - ENERO 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8 Calabacín gratinado al horno con queso. Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	9 Judías verdes con tomate. Huevos con bechamel. Yogur y pan.	10 Ensaladilla rusa. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
	13 Arroz milanesa. Lenguadina en salsa verde con guisantes. Fruta de temporada y pan.	14 Parrillada de verduras. Burguer de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	15 Salteado de setas con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	16 Tallarines al graten con queso. Cuadrados de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.
20 Arroz pilaf con beicon. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	21 Espirales al graten con queso. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	22 Judías verdes con beicon. Bacalao al horno con lechuga y limón. Fruta de temporada y pan.	23 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen. Longaniza de pollo con salsa de manzana y champiñones. Yogur y pan.	24 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
27 Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	28 FESTIVO	29 Crema de verduras con aceite de oliva virgen. Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	30 Alcachofas con mayonesa. Huevos a la flamenca. Yogur y pan.	31 Salteado de setas con jamón. Merluza en salsa vizcaína con calabaza salteada. 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