

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - ENERO 2025

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

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

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

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