



# MENÚS COMEDORES ESCOLARES NOVIEMBRE 2017



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 3)</b>			<b>FESTIVO</b>	Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria, tomate, patata, pimentón, laurel. <b>Contiene: legumbres</b> Cazón en salsa con daditos de berenjena, calabacín, cebolla y tomate. <b>Contiene: pescado</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten</b>	Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria, guisantes) con aceite de oliva virgen extra <b>Contiene: legumbres</b> Lomo de cerdo con lechuga y maíz Fruta/yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten y leche</b>
<b>2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)</b>	Espaguetis con atún y tomate <b>Contiene: gluten, huevo, pescado</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: huevo</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y patata. <b>Contiene: legumbres</b> Filete de merluza al horno en salsa <b>Contiene: pescado y gluten</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Arroz con verduras (brócoli, pimiento, calabacín, zanahoria) <b>Contiene: gluten</b> Taqitos de aguja de cerdo salteado (cebolla, ajo, especias, pimiento) con lechuga y maíz Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Puré de calabacín (patata, calabacín) con aceite de oliva virgen extra. Guiso de pavo con champiñones y guisantes. <b>Contiene: legumbres</b> <b>Contiene: gluten</b>	Garbanzos con arroz <b>Contiene: legumbres</b> Palometa en salsa de tomate y cebolla <b>Contiene: pescado</b> Fruta/yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten y leche</b>
<b>3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)</b>	Arroz blanco con tomate. Ternera estofada con verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes) <b>Contiene: legumbres</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Judías pintas guisadas con cebolla, pimiento, tomate, calabacín. <b>Contiene: legumbres</b> Abadejo al horno (ajo, perejil) con lechuga y pepino <b>Contiene: pescado y gluten</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Montaña de verduras con patatas (judías verdes, zanahoria, guisantes) <b>Contiene: legumbres</b> Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Fideudé de potón con verduras (pimiento, tomate, brócoli, calabacín) <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, marisco y crustáceos.</b> Tortilla de patata con lechuga y zanahoria. <b>Contiene: huevo</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Lentejas estofadas con cebolla, calabacín, tomate, ajo, laurel. <b>Contiene: legumbres</b> Marrajo en salsa marinera <b>Contiene: pescado</b> Fruta/yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten y leche</b>
<b>4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)</b>	Puré de verduras (judías verdes, zanahoria, calabacín y patata). Lomo de cerdo con lechuga y tomate Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón y patata. <b>Contiene: legumbres</b> Merluza al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y aceituna. <b>Contiene: pescado</b> Fruta, pan y agua. <b>Contiene: gluten</b>	Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimiento, calabacín y zanahoria). <b>Contiene: gluten</b> Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: huevo.</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten, huevo y apio</b> Guiso de pavo con patatas Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Garbanzos estofados con verduras (patata y zanahoria) <b>Contiene: Legumbres</b> Caella en salsa de tomate, cebolla y berenjena) <b>Contiene: pescado</b> Fruta/yogur, pan y agua <b>Contiene: gluten y leche</b>
<b>5ª SEMANA (DEL 27 AL 30)</b>	Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: gluten, huevo, pescado, marisco y crustáceos.</b> Taqitos de cerdo en salsa con patata. Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Judías pintas estofadas (pimiento, cebolla, tomate, laurel) <b>Contiene: legumbres</b> Bacalao en salsa verde. <b>Contiene: pescado y gluten</b> Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata, guisantes) con aceite de oliva virgen extra. <b>Contiene: legumbres</b> Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf Fruta, pan y agua <b>Contiene: gluten</b>	Macarrones con queso y tomate. <b>Contiene: gluten, huevo y leche</b> Tortilla de atún con lechuga y pepino. <b>Contiene: huevo y pescado</b> Fruta, pan integral y agua <b>Contiene: gluten</b>	

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
<b>1ª SEMANA (DEL 1 AL 3)</b>			<b>FESTIVO</b>	Revuelto de setas. Fiambre. Yogur y pan	Patatas, pimientos. Huevo frito. Fruta y pan
<b>2ª SEMANA (DEL 6 AL 10)</b>	Judías verdes con jamón. Hamburguesa de ternera con ensalada. Fruta y pan	Puré de zanahoria. Filete de pollo con ensalada. Yogur y pan	Sopa de ave con fideos. Lenguado al horno con ensalada. Fruta y pan	Revuelto de setas. Lomo de cerdo con tomate natural. Yogur y pan	Asadillo manchego. Salchichas de pavo. Fruta y pan
<b>3ª SEMANA (DEL 13 AL 17)</b>	Espinacas al estilo de Huécar. Filete de merluza con ensalada. Fruta y pan	Pimientos con patatas. Huevo frito. Yogur y pan	Arroz 3 delicias. Caella a la plancha con lechuga, mayonesa, limón. Fruta y pan	Judías verdes con tomate. Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria. Yogur y pan	Puré de patata con aceite de oliva virgen extra. Filete de pavo a la plancha con ensalada. Fruta y pan
<b>4ª SEMANA (DEL 20 AL 24)</b>	Arroz 3 delicias. Tortilla de patata con tomate natural. Fruta y pan	Calabacín salteado con cebolla. Salchicha de pavo con tomate natural. Yogur y pan	Hervido de verduras. Hamburguesa de ternera con ensalada. Fruta y pan	Salteado de setas. Fiambre. Yogur y pan	Ensalada mixta. Berenjena rellena de carne. Fruta y pan
<b>5ª SEMANA (DEL 27 AL 30)</b>	Arroz blanco con aceite de oliva virgen extra. Filete de pollo con ensalada. Fruta y pan	Pisto de verduras. Lomo de cerdo con patatas. Yogur y pan	Sopa de fideos. Marrajo a la plancha con lechuga, mayonesa, limón. Fruta y pan	Puré de verduras. Pechuga de pavo al ajillo con ensalada. 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.