



MENÚS COMEDORES ESCOLARES NOVIEMBRE 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	Tallarines con atún y tomate casero. Contiene: Gluten, huevo, pescado. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres. Cuadrados de merluza rebozado andaluz al horno con lechuga y maíz. Contiene: Gluten, pescado. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Arroz con verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. Guiso de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) Contiene: Legumbres. Fruta, pan integral y agua. Contiene: Gluten.	Garbanzos con arroz. Contiene: Legumbres. Palometa en salsa vizcaína (tomate y cebolla) Contiene: Pescado Fruta/Yogur, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Arroz blanco con tomate casero. Ternera estofada con verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes) Contiene: Legumbres. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Judías pintas guisadas con cebolla, pimientos, tomate y calabacín. Contiene: Legumbres. Bacalao empanado con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Gluten, pescado. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Crema de verduras con patata, judías verdes, zanahoria y aceite de oliva virgen. Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Fideuá de potón con verduras (pimientos, tomate, brócoli y calabacín) Contiene: Gluten, huevo, pescado, moluscos. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo. Fruta, pan integral y agua Contiene: Gluten.	Lentejas estofadas con cebolla, calabacín, tomate, ajo y laurel. Contiene: Legumbres. Marrajo en salsa marinera con calabaza. Contiene: Gluten, pescado. Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Puré de guisantes, puerro y patata con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres. Aguja de cerdo con pisto. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Estofado de judías blancas con zanahoria, cebolla, tomate, ajo, laurel, pimentón y patata. Contiene: Legumbres. Merluza al horno (ajo y perejil) con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Arroz con pollo y verduras (brócoli, pimientos, calabacín y zanahoria) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. Ragout de pavo con menestra de verduras (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria y coliflor) Contiene: Legumbres. Fruta, pan integral y agua. Contiene: Gluten.	FESTIVO
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta, pan y agua. Contiene: Gluten.	Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate y laurel) Contiene: Legumbres. Tilapia en salsa verde con guisantes. Contiene: Gluten, pescado, legumbres. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y guisantes) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres. Jamoncitos de pollo en salsa con arroz pilaf. Fruta, pan y agua Contiene: Gluten.	Macarrones con queso y tomate casero. Contiene: Gluten, huevo, leche. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y pepino. Contiene: Huevo, pescado. Fruta, pan integral y agua. Contiene: Gluten.	Lentejas guisadas con arroz. Contiene: Legumbres. Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate natural. Contiene: Pescado. Fruta/Yogur, pan y agua Contiene: Gluten, leche.

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



MENÚS COMEDORES ESCOLARES NOVIEMBRE 2019

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2ª SEMANA (DEL 4 AL 8)	Judías verdes con jamón. Filete de pollo a la plancha con guarnición de patata asada. Fruta y pan.	Crema de calabaza y patata con aceite de oliva virgen. Burger meat mix con tomate natural. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Lenguado al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Salteado de espárragos. Tortilla de patata con tomate natural. Yogur y pan.	Ensalada de pasta con caballa. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta y pan.
3ª SEMANA (DEL 11 AL 15)	Espinacas al estilo del Huecar. Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Pimientos y patatas panaderas. Tortilla francesa con lechuga, tomate y maíz. Yogur y pan.	Arroz 3 delicias. Caella a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. Fruta y pan.	Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	Ensaladilla rusa. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.
4ª SEMANA (DEL 18 AL 22)	Arroz 3 delicias. Rape en salsa con guisantes. Fruta y pan.	Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Filete de pavo con tomate natural. Yogur y pan.	Hervido de verduras. Burger meat mix con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta y pan.	Salteado de setas con guisantes. Tortilla de patata con picadillo de tomate. Yogur y pan.	FESTIVO
5ª SEMANA (DEL 25 AL 29)	Asadillo manchego. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta y pan.	Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Yogur y pan.	Sopa de ave con fideos. Marrajo a la plancha con lechuga, mayonesa y limón. Fruta y pan.	Puré de verduras. Pechuga de pavo al ajillo con ensalada. Yogur y pan.	Calabacín horneado con queso. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Fruta 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.