

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 -Arroz milanesa (champiñón, pimienta roja, pimienta verde, zanahoria y cebolla). - Salmón a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	3 -Ensalada de pasta con caballa , cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> -Jamoncito de pollo al curry (cebolla, zanahoria, pimienta verde, harina y curry) con champiñones. <i>Contiene: Gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	4 -Estofado de judías pintas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <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>	5 -Puré de calabaza, patata y puerro con aceite de oliva virgen. - Merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con guisantes . <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	6 - Lentejas guisadas con zanahoria, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
9 - Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y brócoli). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> - Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 - Garbanzos guisados con calabaza y espinacas. <i>Contiene: Legumbres</i> -Jamoncito de pollo al ajillo (ajo, especias, aceite de oliva virgen y vinagre) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Arroz blanco con tomate frito casero. - Tilapia en salsa verde (cebolla, ajo, perejil, harina y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes , alcachofa, espárragos, champiñón y patata) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i> -Taquitos de magro de cerdo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	13 - Judías blancas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i> - Palometa a la bilbaína (cebolla, ajo morado, vinagre , pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada/ Yogur , pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
16 -Arroz con pollo y verduras (pimientos, cebolla y zanahoria). - Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 - Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> - Bacalao a la donostierra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 - Macarrones con boloñesa de atún . <i>Contiene: Gluten, huevo, pescado</i> - Nuggets de pollo al horno con patatas. <i>Contiene: Gluten, soja</i> -Fruta de temporada/Macedonia de fruta fresca con 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. Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138
 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.

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - JUNIO 2025

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Guisantes salteados con gambas. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	3 Acelgas al estilo del Huécar. Tilapia al ajillo con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Asadillo manchego. Burguer vegetal al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.	5 Arroz pilaf. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	6 Salmorejo. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
9 Arroz cinco delicias. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	10 Pimientos asados con patatas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Ensaladilla rusa. Salteado de tiras de pollo con verduras. Fruta de temporada y pan.	12 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	13 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo especiada con salsa al curry de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
16 Parrillada de verduras. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	17 Mojete manchego con sardinillas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con setas. 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. Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

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.