

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2025


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -<b>Tilapia en salsa verde</b> (cebolla, ajo, perejil, <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. -Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (patata, zanahoria, cebolla, ajo y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Salmón a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>10</b></p> <p>-<b>Macarrones</b> a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate frito casero. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -Cocido completo con <b>garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, calabacín, patata y zanahoria) con aceite de oliva virgen. -<b>Ventresca de bacalao en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón, <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> guisadas con cebolla, pimientos, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Burguer meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Proteína de guisante</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimiento, calabacín, zanahoria y brócoli). -<b>Palometa</b> en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>17</b></p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo <b>en pepitoria</b> con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-<b>Judías blancas</b> guisadas con cebolla, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Salmón a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-<b>Arroz de marisco</b> con pimientos, cebolla y zanahoria. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b> -<b>Albóndigas mixtas</b> en salsa de tomate con judías verdes. <b>Contiene: Gluten, soja</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-<b>Lentejas</b> estofadas con pimientos, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Merluza</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-<b>Espaguetis</b> con tomate frito casero y <b>queso</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, leche</b> -<b>Tortilla</b> de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>24</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, <b>harina</b>, pimientos y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-<b>Garbanzos</b> guisados con calabaza y patata. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Bacalao rebozado</b> al horno con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-<b>Fideuá</b> de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <b>Contiene: Gluten, huevo</b> -<b>Tortilla de atún</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Huevo, pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Palometa en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón, <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b> -Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>31</b></p> <p>-Puré de <b>guisantes</b>, patata y puerro con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b> -<b>Merluza</b> en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado</b> -Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></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

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MARZO 2025

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>6</b> Ensalada mixta. Berenjena rellena de boloñesa de atún y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>7</b> Arroz milanesa. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>10</b> Acelgas al estilo del Huécar. Lenguadina en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b> Pimientos con patatas asadas al horno. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>12</b> Arroz cinco delicias. Pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry asados. Fruta de temporada y pan.	<b>13</b> Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>14</b> Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada y pan.
<b>17</b> Espinacas a la crema. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b> Parrillada de verduras. Pechuga de pavo con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>19</b> Dados de calabacín y patata salteados con cebolla. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>20</b> Sopa de verduras con arroz. Filete de pollo a la plancha con patatas al horno. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>21</b> Salteado de setas con jamón. Tilapia en salsa verde con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.
<b>24</b> Espirales vegetales con atún. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>25</b> Vichyssoise. Rollitos de york con queso y lechuga. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>26</b> Asadillo manchego. Tiras de pollo al limón al estilo chino con zanahoria salteada. Fruta de temporada y pan.	<b>27</b> Ensaladilla rusa. Fogonero al ajillo con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>28</b> Ensalada de queso. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.
<b>31</b> Tallarines al graten. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y maíz. 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