

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>1</b></p> <p>-Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>2</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, soja, legumbres</i></p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa de tomate con guisantes. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Sopa de ave con <b>estrellitas</b>. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>7</b></p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>8</b></p> <p>-Fideos de cocido con garbanzos (caldo de cocido). <i>Contiene: Gluten, huevo, legumbres</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>9</b></p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>14</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en <b>salsa cazadora</b> (cebolla, <b>harina</b>, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>15</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>16</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Garbanzos guisados con patata y calabaza. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>21</b></p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>22</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> 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 zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i></p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con <b>guisantes salteados</b>. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p><b>28</b></p> <p>-Hervido de verduras (<b>guisantes</b>, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>29</b></p> <p>-Sopa de <b>pescado y marisco con estrellitas</b>. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>30</b></p> <p>-Estofado de <b>judías blancas</b> con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p><b>31</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i></p> <p>-Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>2</b> Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>3</b> Asadillo manchego. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>4</b> Parrillada de verduras. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>7</b> Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>8</b> Arroz salteado con setas. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>9</b> Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>10</b> Mojete manchego con sardinillas. Cuadrados de bacalao al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>11</b> Acelgas al estilo del huécar. Filete de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
<b>14</b> Sopa de ave con fideos. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.	<b>15</b> Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>16</b> Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>17</b> Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>18</b> Espinacas a la crema (nata y queso). Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
<b>21</b> Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	<b>22</b> Parrillada de verduras. Merluza en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>23</b> Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	<b>24</b> Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>25</b> Guisantes salteados con jamón. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
<b>28</b> Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	<b>29</b> Mojete manchego con sardinillas. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>30</b> Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	<b>31</b> Espinacas con beicon. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/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.*