

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>-Sopa de cocido con <b>fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Completo: <b>Garbanzos</b>, patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>2</p> <p>-Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-<b>Albóndigas de ternera</b> en salsa con champiñones. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>3</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria y brócoli). <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-<b>Tortilla de patata</b> con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>4</p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Ventresca de bacalao</b> con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>7</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>8</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>9</p> <p>-<b>Judías blancas</b> estofadas con cebolla, zanahoria, tomate, pimientos y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Merluza en salsa marinera</b> con calabaza salteada. <b>Contiene: Gluten, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>10</p> <p>-<b>Sopa de pescado con estrellitas</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Pollo guisado con verduras (judías verdes, patata, zanahoria y <b>guisantes</b>) <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>11</p> <p>-<b>Garbanzos</b> con arroz. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Boquerones en tempura</b> al horno con lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>14</p> <p>-Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Pollo en salsa con champiñones y <b>guisantes</b>. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>15</p> <p>-<b>Lentejas</b> guisadas con verduras (cebolla, patata y zanahoria). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Palometa</b> en salsa vizcaína con tomate y cebolla. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>16</p> <p>-Arroz blanco con salsa de tomate frito casero. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-<b>Tortilla de patata</b> con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>17</p> <p>-<b>Judías pintas</b> estofadas con pimientos, cebolla, tomate, zanahoria y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tilapia</b> al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>18</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, zanahoria, patata y <b>guisantes</b>) con aceite de oliva virgen. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Burger meat mix</b> con lechuga y kétchup. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p>21</p> <p>-Guiso de <b>judías blancas</b> con cebolla, zanahoria, tomate, ajo, laurel y pimentón. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-<b>Tortilla francesa</b> con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p>22</p> <p>-<b>Macarrones</b> Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-<b>Bacalao empanado</b> con lechuga y <b>mayonesa</b>. <b>Contiene: Gluten, pescado, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Natillas</b>, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>			

Se fomenta la utilización de frutas y verduras de temporada para las comidas y postres.  
Se potencia el consumo de fibra con el incremento de 2 raciones de legumbres a la semana e introduciendo el pan integral.

Telf. Cocina Central: 967160007 Telf. Oficina: 967160138

## MENÚ COMEDOR ESCOLAR - DICIEMBRE 2020

### CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes salteadas con jamón. Palometa a la donostiarra con lechuga, maíz y zanahoria. Yogur y pan.	1 Setas salteadas con gambas. Merluza a la andaluza con lechuga, limón y mayonesa. Yogur y pan.	2 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, queso y quinoa. Fruta de temporada y pan.	3 Judías verdes con patata cocida y aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	4 Sopa de ave. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 <b>FESTIVO</b>	8 <b>FESTIVO</b>	9 Dados de calabacín y patata salteados. Burger meat mix con tomate y cebolla. Fruta de temporada y pan.	10 Judías verdes salteadas con jamón. Palometa a la donostiarra con lechuga, maíz y zanahoria. Yogur y pan.	11 Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.
14 Ensalada mixta. Berenjena rellena de quinoa, verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	15 Sopa de ave con estrellitas. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Yogur y pan.	16 Puré de verduras con aceite de oliva virgen. Filete de pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Huevos a la plancha con guisantes salteados. Yogur y pan.	18 Arroz tres delicias. Merluza al ajillo horneada con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
21 Arroz con aceite de oliva virgen. Burger meat mix con lechuga y cebolla. Fruta de temporada y pan.	22 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. 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.*