

# MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>-Espaguetis con boloñesa de atún. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado</b></p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>-Garbanzos estofados con zanahoria y calabaza. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <b>Contiene: Pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. <b>Albóndigas mixtas</b> en salsa de tomate con <b>guisantes</b>. <b>Contiene: Gluten, proteína de guisante, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. <b>Boquerones en tempura</b> horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Jamoncito de pollo <b>a la cazadora</b> (cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>10</b></p> <p>-Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen. <b>Ventresca de bacalao en salsa vasca</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) con zanahoria salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>-Estofado de <b>lentejas</b> con calabacín, pimientos y patata. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de patata 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><b>FESTIVO</b></p>		<p><b>14</b></p> <p>-Sopa de <b>pescado con estrellitas</b>. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>17</b></p> <p>-Sopa de cocido <b>con fideos</b>. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. <b>Tilapia en salsa verde</b> (cebolla, ajo, <b>harina</b>, perejil y aceite de oliva virgen) <b>con guisantes salteados</b>. <b>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Huevo, pescado</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. <b>Merluza en salsa marinera</b> (cebolla, ajo, perejil, pimentón y <b>harina</b>) con calabaza salteada. <b>Contiene: Pescado, gluten</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>-Garbanzos guisados con patata y zanahoria. <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Burger <b>meat mix</b> al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Proteína de guisante</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>24</b></p> <p>-Macarrones a la Napolitana con cebolla, zanahoria y tomate. <b>Contiene: Gluten, huevo</b></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Taqitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y patata. <b>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</b></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Contiene: Huevo</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>-Puré de patata, puerro, zanahoria, judías verdes y calabaza con aceite de oliva virgen. <b>Ventresca de bacalao a la bilbaína</b> (cebolla, ajo, <b>vinagre</b>, pimentón y aceite de oliva virgen) con <b>guisantes salteados</b>. <b>Contiene: Pescado, legumbres, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada, <b>pan integral</b> y agua. <b>Contiene: Gluten</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <b>Contiene: Legumbres</b></p> <p>-Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Gluten, sulfitos</b></p> <p>-Fruta de temporada/<b>Yogur, pan</b> y agua. <b>Contiene: Gluten, leche</b></p>
<p><b>FESTIVO</b></p>				

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>4</b> Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>5</b> Ensalada mixta. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada y pan.	<b>6</b> Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>7</b> Asadillo manchego. Tilapia a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
<b>10</b> Mojete manchego con sardinillas. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	<b>11</b> Acelgas al estilo del Huécar. Marrajo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>12</b> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<b>13</b> Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>14</b> Calabacín gratinado al horno con queso. Lenguadina al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>17</b> Ensalada mixta. Calabacín relleno de quinoa y verduras. Fruta de temporada y pan.	<b>18</b> Crema de champiñones con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>19</b> Ensalada mixta. Pastel de verduras. Fruta de temporada y pan.	<b>20</b> Arroz pilaf. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>21</b> Espinacas al estilo Huecar. Bacalao al horno con ajo, perejil, aceite de oliva virgen y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
<b>24</b> Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	<b>25</b> Guisantes salteados con jamón. Merluza en salsa vasca con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>26</b> Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Salchichas de pollo con lechuga y ketchup. Fruta de temporada y pan.	<b>27</b> Asadillo manchego. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	<b>28</b> Ensaladilla rusa. Tilapia a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
<b>31</b> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>				

*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.*