

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 FESTIVO	9 -Lentejas estofadas con chorizo, patata y zanahoria. <i>Contiene: Legumbres</i> -Palometa en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con zanahoria saltreada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	10 -Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen extra. -Jamoncito de pollo en pepitoria con guisantes . <i>Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	11 -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). -Filete de merluza a la donostiarra (ajo morado, perejil y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	12 -Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i> -Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo, pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
15 -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen extra. -Ventresca de bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	16 -Judías pintas estofadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i> -Taqitos de contramuslo de pollo a la cazadora (Cebolla, pimientos, harina y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	17 -Macarrones a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	18 -Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i> -Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	19 -Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Cocido completo con garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <i>Contiene: Legumbres</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
22 -Fideuá de verduras (pimientos, cebolla, zanahoria y calabacín). <i>Contiene: Gluten, huevo</i> -Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	23 -Lentejas ECO guisadas con arroz. <i>Contiene: Legumbres</i> -Filete de merluza en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón, harina) con zanahoria saltreada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	24 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. -Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	25 -Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i> -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	26 -Puré de calabacín, puerro y patata con aceite de oliva virgen extra. -Palometa en salsa vizcaína (tomate, ajo morado y cebolla) con calabaza saltreada. <i>Contiene: Pescado</i> -Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i>
29 -Paella de verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón). -Salmon a la bilbaina (cebolla, ajo morado, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen extra) con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Pescado, sulfitos</i> -Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i>	30 -Espaguetis INTEGRALES con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i> -Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i> -Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i>			

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 y de PROTEICOS VEGETALES en la semana.

Telf. Cocina Central: 967 160 007 Telf. Oficina: 967 160 138

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 FESTIVO	9 Arroz cinco delicias. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Mojete manchego con atún y sardinillas. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada y pan.	11 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	12 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo especiada con salsa de manzana al curry y champiñones. Fruta de temporada y pan.
15 Espirales con calabacín, cebolla y tomate. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	16 Crema de zanahoria con aceite de oliva virgen extra. Marrajo a la plancha con lechuga y limón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	17 Salteado de setas con jamón. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	18 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen extra. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	19 Ensalada de queso. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
22 Crema de champiñones con aceite de oliva virgen extra. Tilapia en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada y pan.	23 Parrillada de verduras. Burguer meat mix al horno con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada/Yogur y pan.	24 Espirales vegetales con tomate. Filete de pollo con salsa de manzana al curry y champiñones. Fruta de temporada y pan.	25 Pisto de verduras. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	26 Arroz pilaf. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.
29 Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen extra. Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	30 Salteado de setas con jamón. Filete de merluza horneado con ensalada de lechuga y aceitunas. 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.