

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - FEBRERO 2022

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Asadillo de pimientos. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	2 Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	3 Judías verdes con patata y aceite de oliva virgen. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	4 Menestra de verduras con aceite de oliva virgen. Croquetas de cocido con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Puré de verduras (judías verdes, zanahoria y guisantes) con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel. Fruta de temporada y pan.	8 Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y tomate. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogur y pan.	9 Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ajillo y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	10 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras. Fruta de temporada y pan.	11 Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
14 Ensaladilla rusa. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	15 Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogur y pan.	16 Pimientos asados con patatas. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	17 Ensalada mixta. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.	18 Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.
21 Sopa de ave con fideos. Tilapia al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	22 Calabacín salteado con cebolla. Filete de pechuga de pollo a la plancha con tomates cherry. Yogur y pan.	23 Judías verdes salteadas con jamón. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	24 Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	25 Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada y pan.
28 FESTIVO				

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 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