MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2022

boyma CATERING

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 -Sopa de ave con **fideos.** Contiene: Gluten, huevo **-Albóndigas mixtas en salsa** con cebolla y champiñones. Contiene: Gluten, proteína de guisante -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**3** **-Garbanzos** guisados con patata y zanahoria. Contiene: Legumbres **-Merluza a la bilbaína** (cebolla, ajo, **vinagre,** pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Pescado, sulfitos -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**4** -Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. -Jamoncito de pollo **en pepitoria con guisantes.** Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**5** **-Judías pintas** estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). Contiene: Legumbres **-Empanadillas de atún** horneadas con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**6** -Arroz con magro de cerdo, calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón. **-Tortilla** de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
9 -Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen. -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**10** **-Lentejas** estofadas con zanahoria, cebolla, pimientos y patata. Contiene: Legumbres **-Tortilla de atún** con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Huevo, pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**11** -Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). **-Ventresca de bacalao** al horno con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**12** **-Macarrones** con tomate frito casero y **queso.** Contiene: Gluten, huevo, leche **-Burguer meat mix** al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Proteína de guisante -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**13** **-Judías blancas** guisadas con cebolla, patata, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres **-Merluza en salsa marinera** (cebolla, ajo, perejil, pimentón, **harina**) con calabaza salteada. Contiene: Pescado, gluten -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
16 **-Espaguetis Napolitana** con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. Contiene: Gluten, huevo **-Boquerones en tempura** horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Gluten, huevo, pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**17** **-Judías pintas** guisadas con verduras (cebolla, pimiento, patata y tomate). Contiene: Legumbres **-Tortilla** francesa con ensalada de lechuga y maíz. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**18** -Arroz blanco con tomate frito casero. -Jamoncito de pollo **a la cazadora** (cebolla, pimientos, **harina** y tomate) con **guisantes salteados.** Contiene: Gluten, sulfitos, legumbres -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**19** -Puré de zanahoria, puerro y patata con aceite de oliva virgen. **-Tilapia** al horno con ensalada de lechuga y tomate. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**20** -Sopa de cocido con **fideos.** Contiene: Gluten, huevo -Completo: **Garbanzos**, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
23 -Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. **-Bacalao en salsa verde** (cebolla, ajo, **harina,** perejil, aceite de oliva virgen) con **guisantes salteados.** Contiene: Gluten, pescado, legumbres -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**24** **-Lentejas** guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). Contiene: Legumbres -Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con champiñones. -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**25** -Arroz 3 delicias (arroz vaporizado, **guisantes** y zanahoria) con aceite de oliva virgen. Contiene: Legumbres **-Merluza** al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Contiene: Pescado -Fruta de temporada, **pan** y agua. Contiene: Gluten	**26** -Ensalada de **pasta** con **caballa**, cebolla, tomate natural y aceite de oliva virgen. Contiene: Gluten, huevo, pescado **-Tortilla** de patata con ensalada de lechuga y aceitunas. Contiene: Huevo -Fruta de temporada, **pan integral** y agua. Contiene: Gluten	**27** **-Estofado de judías blancas** con cebolla, zanahoria y patata. Contiene: Legumbres -Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. -Fruta de temporada/**Yogur, pan** y agua. Contiene: Gluten, leche
30 FESTIVO	**31** FESTIVO			

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

CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional

MENÚ COMEDOR ESCOLAR - MAYO 2022

boyma CATERING

CENAS SUGERIDAS EN EL MES…

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espinacas al estilo del Huécar. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	**3** Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**4** Mojete manchego con sardinillas. Huevos a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	**5** Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**6** Ensaladilla rusa. Tilapia horneada con ajillo y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
9 Arroz tres delicias. Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	**10** Asadillo manchego. Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**11** Ensalada mixta. Calabacín relleno de verduras y queso. Fruta de temporada y pan.	**12** Puré de coliflor con aceite de oliva virgen. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**13** Ensaladilla rusa. Salchichas de pavo con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.
16 Brócoli al ajillo con aceite de oliva virgen. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	**17** Crema de verduras con aceite de oliva virgen. Merluza al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**18** Ensalada mixta. Calabacín gratinado relleno de boloñesa de atún. Fruta de temporada y pan.	**19** Mojete manchego con sardinillas. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**20** Espinacas a la crema. Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
23 Asadillo manchego. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	**24** Ensalada mixta. Berenjena rellena de verduras, quinoa y queso. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**25** . Espinacas al estilo del Huécar. Filete de pollo a la plancha con tomates cherry. Fruta de temporada y pan.	**26** Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Tilapia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	**27** Arroz blanco con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
30 FESTIVO	**31** 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.

CESNUT NUTRICIÓN Consultoria Nutricional

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