

MENÚ DE DICIEMBRE CURSO 2022 / 2023



			JUEVES 1	VIERNES 2
			Alubias guisadas con calabaza Tortilla Francesa con Coliflor aliñadas 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Ñoquis con salsa de tomate 2 Merluza a la plancha con salsa de Zanahorias 4,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Judías Verdes refritas con ajo y Patatas hervidas 14 Hamburguesas de ternera a la plancha con Brócolis Aliñados 6,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Espirales de Verduras al ajo 2 Guiso de Salmón con verduras y patatas 4,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	ENSALADA DE LA HUERTA (Queso blanco, nueces, tomate, manzana, lechuga) 7,8,14 Arroz con Salsa de Tomate y Orégano Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Patatas Guisadas con Carne de Cerdo 14 Huevos a la Plancha con pimientos rojos y verdes aliñados 1 Yogur/Pan Integral/Agua 2, 7	Lentejas estofadas (Zanahorias, pimientos, puerro) Tortilla de Patatas con Aliño de Zanahorias. 1 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones en Salsa de Tomate (Tomate, zanahoria, Cebolla) 2 Pollo a la plancha en Salsa (cebolla, vino blanco) con Salteado de Champiñones. 14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Alubias Estofadas (zanahorias, Puerro, Pimientos, Ajo) Merluza al Horno con Verduras asadas (calabacín, pimientos, cebolla) 4,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Arroz Caldoso con Verduras (pimientos, zanahorias, calabacín, puerros) 9 Huevos cocidos con Ensalada de Lechugas y Pepinos 1,14 Yogur/Pan Integral/Agua 2,7	Crema de Zanahorias (Zanahorias, Patatas, Puerro) 14 Palometa guisada con tomate 4 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Guiso de Garbanzos Lechosos con Coles Revuelto de Brócolis y ajo, Tomate y Lechuga 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Sopa de Ave con arroz redondo 9 Pringa de pollo Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Crema de Legumbres (Lentejas, patatas, zanahorias, pimientos, cebolla) Tortilla de Patatas con Ensalada de lechuga y Tomate 1,14 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	MENÚ ESPECIAL 	Alubias Pintas Guisadas con Verduras (pimientos, Puerros) Tortilla Francesa con Col aliñada 1 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2	Pisto Manchego (Zanahorias, Puerro, Pimientos Rojos y Verdes, Calabacín, Berenjenas) 14 Pizza Casera de Salmón (Salsa de Tomate, Queso Mozzarella, Salmón) 2,4,7 Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA

11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES 14 SULTITOS

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS DICIEMBRE 2022

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Filetes de pollo con zanahorias a la plancha y arroz con ajitos	Tortilla francesa y aliño de tomates cherrys
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Dorada con patatas y verduras al horno	Tortilla de patatas con ensalada de romanilla, tomate y zanahorias	Berenjena rellena con carne picada de pavo, queso y verduritas (al gusto)	Acedias a la plancha con aliño de coliflor acompañado de una rebanada de pan tostado Priorizar cereales integrales	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y tiritas de pollo
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Lubina a la cazuela con guisantes y verduras	Ensalada de couscous con huevo duro, zanahorias, tomate, pimientos y cebolla	Carrillada en salsa con patatas y gazpacho	Revuelto de pimientos rojos, pimientos verdes, cebolla, champiñones y picatostes horneados.	Lenguado a la plancha con aliño de col
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Boquerones al horno con cogollos de lechuga	Hamburguesas de ternera y salteado de brócolis, zanahorias y arroz con ajitos	Crema de calabacín con patatas y huevo duro	Fajitas de pollo salteado con verduras	Rollito de tortilla francesa con jamón york (85% carne) y queso Aliño de pimientos

DATO INFORMATIVO DEL COMEDOR:

- ◇ Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas de temporada diferentes.
- ◇ Para todas las comidas crudas y cocinadas utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra.
- ◇ Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.

