



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

CEIP ES MOLINAR

Menú General

Consensuado en la Comisión de Alimentación



Menú General mes de noviembre de 2020

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATEALIÑADO CON ORÉGANO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Calamares con cebolla y arroz / Fruta	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerros, patata) PECHUGA DE POLLO AL HORNO CEBOLLA, CHAMPIÑONES Y PATATA YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Falafel con salsa y Ensalada variada / Fruta	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, aceitunas) CON RABAS DE CALAMAR CASERAS MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA CON ATÚN (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pastel de verduras y Patata cocida / Fruta	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, acelgas, perejil) SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y quesadillas / Fruta
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON ATÚN Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera y huevo) YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Espirales de lenteja con samfaina de verduras / Fruta	PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerros, patata) SALMON A LA PLANCHA LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Arroz integral salteado con verduras y pavo / Fruta	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré de calabaza y tortilla con pan integral / Fruta	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) MERLUZA AL HORNO SALSA DE TUMBET Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y raolas de verduras / Fruta	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pa amb oli variado / Fruta
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) MERLUZA AL HORNO A LA MALLORQUINA (perejil, espinacas, tomate, patata) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré de verduras y huevos rotos con patatas / Fruta	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde) POLLO ASADO AL LIMÓN LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con tomate y patata / Fruta	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, apio, perejil) TORTILLA DE PATATA Y COLIFOR LECHUGAS VARIADAS, CEBOLLA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con garbanzos y verduras salteadas / Fruta	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (acelgas, zanahoria, cebolla, patata) ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA CON SALSA DE TOMATE (cebolla, tomate, zanahoria) Y PATATA YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con ajos tiernos / Fruta	ESCUDELLA FRESCA (judías pintas, judías verdes, cebolla, calabacín, tomate, patata) BOQUERONES ENHARINADOS CASEROS LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde) TORTILLA DE PATATA LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa y merluza con judías y tomate / Fruta	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON ATÚN Y ACEITUNAS "ARRÒS BRUT" (cebolla, tomate, guisantes, judías, alcachofas, champiñones, carne variada) YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Huevos plancha, verduras salteadas y pan / Fruta	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, acelgas, perejil) RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil y harina) LECHUGAS VARIADAS, ESCAROLA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con samfaina y pavo troceado / Fruta	SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (con pasta integral) "BULLIT MALLORQUÍ" (Pollo, cebolla, patata, judías, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y pan con hummus / Fruta	PURÉ DE ESPINACAS (espinacas, cebolla, puerros, patata) GUIZO DE CALAMAR CON CEBOLLA Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche casero / Fruta
LUNES 30				
ARROZ CALDO DE VERDURAS (cebolla, apio, nabo, guisantes, zanahoria, caldo y canela) BACALAO AL HORNO SALSA DE PIMIENTO, TOMATE Y PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa y pollo empanado con ensalada / Fruta				

Noviembre acabado, invierno empezado.