



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								
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON ATÚN Y ACEITUNAS		PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerros, patata)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral)	ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, aceitunas) CON RABAS DE CALAMAR CASERAS	MACARRONES integrales A LA NAPOLITANA CON ATÚN (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, acelgas, perejil)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata)	
ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera y huevo)		SALMON A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO		FRUTA DE TEMPORADA	SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	
YOGUR NATURAL o FRUTA		LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	SALSA DE TUMET Y PATATA		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES	
Sugerencia de cena: Espirales de lenteja con salsifia de verduras / Fruta		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral)		LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, judía verde)	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, apio, perejil)	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO (aceitadas, zanahoria, cebolla, patata)	ENSALADA FRESCA (judías pintas, judías verdes, cebolla, calabacín, tomate, patata)				
MERLUZA AL HORNO		POLLO ASADO AL LIMÓN	TORTILLA DE PATATA Y COLIFOR	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA CON SALSA DE TOMATE (cebolla, tomate, zanahoria)	BOQUERONES ENHARINADOS CASEROS				
A LA MALLORQUINA (perejil, espinacas, tomate, patata)		LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS	LECHUGAS VARIADAS, CEBOLLA, TOMATE Y MAÍZ	Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y REMOLACHA				
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Puré de verduras y huevos rotos con patatas / Fruta		Sugerencia de cena: Lomo de bacalao con tomate y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con garbanzos y verduras salteadas / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y tortilla a la francesa con ajos tiernos / Fruta	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)		ENSALADA (hojas variadas, zanahoria, remolacha) CON ATÚN Y ACEITUNAS	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, puerro, zanahoria, acelgas, perejil)	SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (con pasta integral)	PURÉ DE ESPINACAS (espinacas, cebolla, puerros, patata)				
TORTILLA DE PATATA		"ARRÒS BRUT" (cebolla, tomate, guisantes, judías, alcachofas, champiñones, carne variada)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil y harina)	"BULLIT MALLORQUÍ" (Pollo, cebolla, patata, judías, zanahoria)	GUISO DE CALAMAR				
LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ		YOGUR NATURAL o FRUTA	LECHUGAS VARIADAS, ESCAROLA Y ZANAHORIA	FRUTA DE TEMPORADA	CON CEBOLLA Y ARROZ				
FRUTA DE TEMPORADA			FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Sopa y merluza con judías y tomate / Fruta		Sugerencia de cena: Huevos plancha, verduras salteadas y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con salsifia y pavo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y pan con hummus / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche casero / Fruta				
LUNES	30								
ARROZ CALDOSO 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.