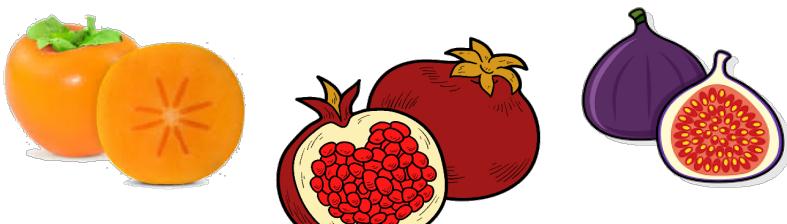




Menú General noviembre de 2021

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua.

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
FESTIVO		LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	ARROZ PILAF CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS	SOPA DE "BULLIT MALLORQUÍ" (con pasta integral) (1,3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS				
		RAOLES DE VERDURAS CASERAS (harina, huevo, ajo, perejil) (1,3)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	"BULLIT MALLORQUÍ"	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)				
		LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS	JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	(Pollo, cebolla, patata, judías, zanahoria)	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ATÚN (4)				
		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA				
		Sugerencia de cena: Sopa de pasta y pollo con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús con garbanzos y pimentón / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con pan integral / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta				
	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS	PURÉ DE COLIFLOR (coliflor, cebolla, puerros, patata)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS				
	TORTILLA A LA FRANCESCA CON PEREJIL (3)	SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA (12)	GALLINET A LA ANDALUZA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4)	ESCALDUMS DE POLLO CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, pimiento, zanahoria y guisantes)	MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3,4,14)				
	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ZANAHORIA Y MAÍZ	GUISANTES SALTEADOS	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y ACEITUNAS	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) Y REMOLACHA				
	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Sopa de pescado con verduras y pescadilla / Fruta	Espirales de guisantes con verduras y salteadas / Fruta	Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta	Sugerencia de cena: Pasta filo con verduras y queso de cabra / Fruta				
	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE, HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS (3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerros, patata)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes y jamón cocido) (6)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS				
	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, pimientos, zanahoria, tomate triturado) (1,3,4)	TORTILLA DE CALABACÍN O DE ESPINACAS (3)	PAVO AL CURRY (cebolla, cúrcuma, curry, crema de leche) (7)	MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado) (1,3,4,14)	POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO				
	FRUTA DE TEMPORADA	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ARROZ SALTEADO	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y MAÍZ	CEBOLLA, AJO, TOMATE Y PATATA				
	Sugerencia de cena: Espirales de guisantes con verduras salteadas / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA				
	Espiralas de calamares con cebolla y arroz / Fruta	Calamares con cebolla y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Falafel con salsa y Ensalada variada / Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras y Patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche / Fruta				
	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (4)	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerros, patata, curry)				
	RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA CON SALSA DE TOMATE (cebolla, tomate, zanahoria, mejorana, tomillo) Y PATATA (6,7,9,12)	FILETE DE GALLINET AL HORNO CON AROMÁTICOS (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PIZZA MARGARITA (1,7)				
Sugerencia de cena: Patata y verduras al vapor con huevo cocido / Fruta	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) TOMATE Y ACEITUNAS	CEBOLLA, CEBOLleta TIERRA, ZANAHORIA Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), CEBOLLA, ZANAHORIA Y ATÚN (4)	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), REMOLACHA Y ACEITUNAS					
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA				
	Sugerencia de cena: Patata y verduras al vapor con huevo cocido / Fruta	Ensalada y merluza a la espalda con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de Verduras con cuscus y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con judías verdes y patata / Fruta				
	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (1,3)	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON VERDURAS	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CALDOSO DE PESCADO (4)	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerros, patata, curry)				
	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	FILETE DE GALLINET AL HORNO CON AROMÁTICOS (4)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PIZZA MARGARITA (1,7)				
	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ESCAROLA Y ZANAHORIA	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) TOMATE Y MAÍZ	CEBOLLA, CEBOLleta TIERRA, ZANAHORIA Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), CEBOLLA, ZANAHORIA Y ATÚN (4)	HOJAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), REMOLACHA Y ACEITUNAS				
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA				
	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y merluza con tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de Verduras con cuscus y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con judías verdes y patata / Fruta				



¿Sabes qué frutas son?