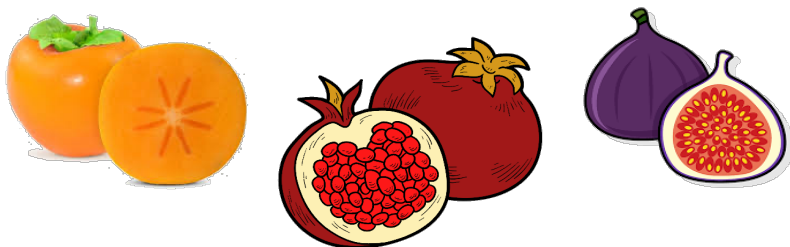




## Menú General

noviembre de 2021

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua.

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