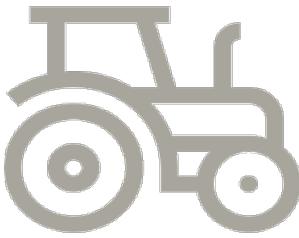


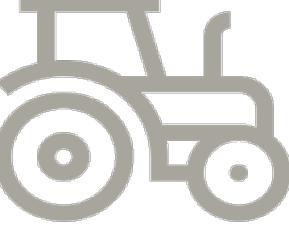


Menú General, mes de noviembre de 2022

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.



FESTIVO

1	2	3	4
	FESTIVO		
7	8	9	10
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON ATÚN (4)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (ajo y perejil, arroz integral) (9)	GUISO DE GARBANZOS Y ESPINACAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)
BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ESPAÑUETIS INTEGRALES ALA BOLOÑESA (1,3)	MERLUZA AL HORNO (4,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)
ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	(cebolla, zanahoria, tomate triturado, aromáticos)	ALAMALLORQUINA (patata, acelgas, sofrito, tomate, perejil)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS
FRUTACÍTRICA	FRUTADE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry)
Sugerencia de cena: Puré de judías verdes y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata, zanahoria, brocoli y guisantes con salsa de yogur / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y alubias pintas con quínoa y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Lenguado enharinado con judías verdes con tomate / Fruta
14	15	16	17
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes, jamón) (6)	PURÉ DE COLIFLOR (cebolla o puerro, coliflor, patata)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	PAVO ALA PLANCHAS CON CEBOLLA	GALLINETA AL HORNO CON LIMÓN (4)	"FRIT DE POLLASTRE I MAGRE DE PORC" (Infantil: Pollo al horno)
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ	SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, ajo, aromáticas)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA	FRUTADE TEMPORADA	FRUTADE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	Sugerencia de cena: Cazuela de merluza con verduras y arroz / Fruta
21	22	23	24
ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	GARBANZOS CON PATATA COCIDADA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFOR (3)	"ARRÒS BRUT"	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	(cebolla, tomate, judía verde, champiñones, carne variada, canela)	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)
FRUTADE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GUISANTES
Sugerencia de cena: Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pescadilla / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de espirales de legumbre / Fruta	FRUTACÍTRICA
28	29	30	
SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	PURÉ DE BRÓCOLI (cebolla o puerro, brocoli, patata, aromáticos)	GARBANZOS ESTOFADOS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza)	SUGERENCIA: Que no pase noviembre sin que el labrador siembre
BACALAO AL HORNO (4,14)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ
PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimiento rojo)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ATÚN (4)	FRUTADE TEMPORADA
FRUTADE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA	Pizza casera variada / Fruta
Sugerencia de cena: Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	

Que no pase noviembre sin
que el labrador siembre

Leyenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos