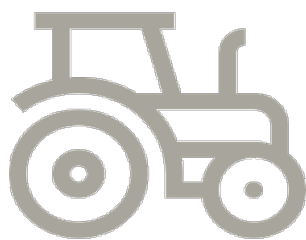


## Menú General, mes de noviembre de 2022

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.



### FESTIVO

1	2	3	4
	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria, tomate) CON ATÚN Y ACEITUNAS (4)	PURÉ DE VERDURAS DE INVIERNO	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)
	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (1)	MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON LIMÓN Y ROMERO	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)
	(cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza, aromáticos)	CEBOLLA, MANZANA, PATATA	ENSALADA (iceberg, roble, escarola, zanahoria) CON MAÍZ
	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
	Sopa de pasta y tortilla de calabacín / Fruta	Ensalada variada y salmón a la plancha con arroz integral / Fruta	Pizza casera variada / Fruta
7	8	9	10
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas, calabaza) (1)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, zanahoria) 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)	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA 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	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Puré de judías verdes y huevos rotos con patatas / Fruta	Hervido de patata, zanahoria, brocoli y guisantes con salsa de yogur / Fruta	Ensalada variada y alubias pintas con quínoa y verduras / Fruta	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 A LA PLANCHA 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, pimienta roja)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, pimienta roja, ajo, aromáticas)
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Coliflor con bechamel, queso y almendras / Fruta	Ensalada y tortilla de patata y verdura / Fruta	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 COCIDA, AJO, ACEITE DE OLIVA Y PIMENTÓN
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	TORTILLA DE PATATA Y COLIFLOR (3)	"ARRÒS BRUT"	MERLUZA ENHARINADA (harina de trigo y de garbanzos) (1,4,14)
(ajo, cebolla, pimientos, tomate triturado, aromáticos)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ACEITUNAS	(cebolla, tomate, judía verde, champiñones, carne variada, canela)	JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y GUISANTES
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTACÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Puré de zanahoria y conejo con cebolla / Fruta	Sopa de pasta con verduras y pescadilla / Fruta	Ensalada de espirales de legumbre / Fruta	Ensalada y tortilla a la francesa con pan con tomate / Fruta
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)	
BACALAO AL HORNO (4,14)	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS (3)	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	
PATATA Y SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS (cebolla, pimienta roja)	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate, zanahoria) CON MAÍZ	ENSALADA (iceberg, roble, endibia, tomate) CON ATÚN (4)	
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTACÍTRICA	
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	
Ensalada y cuscús salteado con alubias y comino / Fruta	Sopa de pasta con verduras y pollo / Fruta	Revuelto de huevo con verduras y pan tostado / Fruta	

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

Que no pase noviembre sin  
que el labrador siembre