

Menú de: NOVIEMBRE 2022

Lunes

31 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

Martes

1 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO



Miércoles

2 Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de queso
Suprema de merluza con salsa de tomate y albahaca
Ensalada de lechuga y aceituna
Yogur

Jueves

3 Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y cebolla
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

Viernes

4 Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria natural
Escalope de pollo empanado
Arroz pilaf

Fruta de temporada

7 Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas al horno con salsa rubia
Cous cous salteado

Fruta de temporada

8 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas al estilo tradicional
Croquetas de jamón y mini empanadillas de atún
Ensalada de tomate y lechuga
Yogur

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO



10 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Jurel al horno con ajos y perejil
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

14 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes con patatas
Salchichas encebolladas
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

15 Kcal HC Lip Prot

Paella extremeña
Medallón de bacalao con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

16 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional

Yogur

17 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales con salsa de tomate
Merluza en tempura
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza asada con un toque de naranja
Revuelto con calabacín y queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

21 Kcal HC Lip Prot

Macarrones al pomodoro
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

22 Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con chistorra
Churrasquito de pollo al aliño de pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

23 Kcal HC Lip Prot

Lentejas con arroz y verduritas
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

24 Kcal HC Lip Prot

Crema Vichy
Arroz con tomate y huevo frito

Fruta de temporada

25 **JORNADA DE MÉXICO**

Ensalada de tomate y elote/sopa de arroz hasta 3ª primaria
Quesadillas de jamón y queso
Nachos con guacamole y pico de gallo
Flan



28 Kcal HC Lip Prot

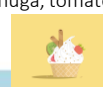
Wok de arroz salteado con verduras
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

29 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas con calabaza
Filete ruso a la plancha
Ensalada de tomate, cebolla y orégano
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Guisantes con virutas de jamón
Huevos fritos
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Helado



OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE ENTRAR AL COMEDOR

