

MENÚ NOVIEMBRE - CURSO 2022 / 2023

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES
	<p>Arroz Caldoso con Verduras (pimientos, zanahorias, calabacín, puerros) 9</p> <p>Boquerones al limón rebozados con pan rallado al horno con cogollos de lechuga aliñados 2,4,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Alubias Estofadas (zanahorias, Puerro, Pimientos, Ajo)</p> <p>Huevos cocidos con Ensalada de Lechugas y Pepinos 1,14</p> <p>Yogur/Pan Integral/Agua 2,7</p>	<p>Crema de Zanahorias (Zanahorias, Patatas, Puerro) 14</p> <p>Merluza al Horno con Verduras asadas (calabacín, pimientos, cebolla) 4,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Guiso de Garbanzos Lechosos con Coles</p> <p>Revuelto de Brócolis y ajo, Tomate y Lechuga 1,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>Sopa de Ave con arroz redondo 9</p> <p>Cabeza de lomo especiada (comino, orégano, pimienta, romero) al horno con tomates Cherry aliñados 14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Crema de Legumbres (Lentejas, patatas, zanahorias, pimientos, cebolla)</p> <p>Tortilla de Patatas con Ensalada de lechuga y Tomate 1,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>ENSALADA VEGETAL (Tomate, Tofu, Maíz, Aguacate, Lechuga) 6,14</p> <p>Patatas guisadas con Chocos 11,14</p> <p>Yogur/Pan Integral/Agua 2,7</p>	<p>Alubias Pintas Guisadas con Verduras (pimientos, Puerros)</p> <p>Tortilla Francesa con Col aliñada 1</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Pisto Manchego (Zanahorias, Puerro, Pimientos Rojos y Verdes, Calabacín, Berenjenas) 14</p> <p>Pizza Casera de Salmón (Salsa de Tomate, Queso Mozzarella, Salmón) 2,4,7</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>Potaje de Garbanzos con calabaza y espinacas</p> <p>Huevos rellenos (mahonesa, ketchup) con palitos de zanahorias 1,9</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Macarrones Integrales con Queso 2,7</p> <p>Estofado de Cerdo (Guisante, Zanahorias, puerro, ajo, pimientos) 9,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Crema de Calabaza (Puerro, Patatas, Calabaza) 14</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes con Lechuga variada (escarola lisa, escarola rizada y achicoria) 4,9,14</p> <p>Yogur/Pan Integral/Agua 2,7</p>	<p>Lentejas a la jardinera con Zanahorias</p> <p>Tortilla de Brócolis con ajitos y lechuga aliñada 1,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, cebolla rehogada)</p> <p>Hamburguesas de bacalao a la plancha con tomates aliñados. 4,6,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>Guiso de Fideos Entrefinos con verduras (zanahorias, pimientos, puerro, tomate) 2,9,14</p> <p>Empanadillas de Caballa al horno con Zanahorias Aliñadas (aceite y comino) 1,2,4</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Alubias Blancas estofadas con Zanahorias</p> <p>Tortilla de patatas con cogollos de lechuga aliñados 1,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>ENSALADA TRADICIONAL (Tomate, Zanahorias, Lechuga, Avellanas) 8,14</p> <p>Filetes de Pavo plancha especiados con patatas Revolconas (patata, ajo y pimentón)</p> <p>Yogur/Pan Integral/Agua 2,7</p>	<p>Cocido de Garbanzos (cerdo, chorizo y morcilla)</p> <p>Bacalao Guisado con Tomate 4</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Tiburones con boloñesa de soja texturizada y tomate frito 2,6</p> <p>Huevos revueltos con Ensalada de lechuga iceberg 1,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
<p>Arroz a la marinera (almejas, langostinos, calamares) 3,11,14</p> <p>Tortilla de calabacín con Tomates aliñados 1,14</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>Puchero Andaluz de fideos entrefinos con zanahorias 2,9</p> <p>Pringá del puchero (Pollo, Ternera, Cerdo) 9</p> <p>Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua 2</p>	<p>ENSALADA VARIADA (Tomate, Aceitunas, Pica-tostes, Zanahoria, Lechuga) 2,14</p> <p>Lentejas guisadas con arroz</p> <p>Yogur/Pan Integral/Agua 2,7</p>		

1 HUEVO 2 GLUTEN 3 CRUSTACEOS 4 PESCADO 5 CACAHUETES 6 SOJA 7 LACTEOS 8 FRUTOS CÁSCARA 9 APIO 10 MOSTAZA 11 MOLUSCOS 12 SÉSAMO 13 ALTRAMUCES

14 SULTITOS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENA DE NOVIEMBRE - CURSO 2022 / 2023

LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES
	Filetes de pollo con pure de patatas y gazpacho andaluz	Lubina a la plancha con arroz y cogollos de lechugas aliñados	Tortilla de patatas y calabacín	Mero en salsa verde con guisantes y aliño de tomate y pepino
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro	Caballa a la plancha con ajito y perejil acompañado con aliño de pasta y verduras (a su elección)	Filetes de ternera con patatas y zanahorias a la plancha	Pollo en salsa de tomate casera y patatas	Tortilla francesa con queso y tomates Cherry aliñados, acompañado de pan/picos <u>Priorizar cereales integrales</u>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Bacalao confitado con verduras y patatas	Huevo a la flamenca (con salsa de tomate casera), acompañado de pan/picos <u>Priorizar cereales integrales</u>	Fajitas integrales con tiritas de pollo y verduras (a tu elección)	Boquerones rebosados al horno con cogollos de lechuga	Berenjenas rellenas al horno con carne de lomo, verduras (a tu elección) y queso gratinado
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Arroz con tomate, daditos de calabacín y huevo a la plancha	Pizzas caseras de jamón york y champiñones	Acedías a la plancha con aliño de pimientos	Revuelto de champiñones acompañado de pan/picos. <u>Priorizar cereales integrales</u>	Pollo al curry con arroz y verduras salteadas
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Chipirones a la plancha con salsa verde y ensalada de lechuga aliñada	Tortilla de patatas con tomates cherry	Carrillada en salsa con arroz y zanahorias		

DATO INFORMATIVO DEL COMEDOR:

- ◇ Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas de temporada diferentes.
- ◇ Para todas las comidas crudas y cocinadas utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra.
- ◇ Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.

