



MENÚ COMEDOR NOVIEMBRE 2023

			1 TODOS LOS SANTOS FESTIVO	2 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria)(3)	3 Puré de zanahoria (Zanahoria, cebolla, patata) (7) Musola con ajo y perejil con ensalada caprese (Tomate aliñado con queso) (4,7)
Sugerencia cena				Crema de verduras y revuelto de huevos y pavo	Pollo salteado con verduras de la temporada
	6 Lentejas guisadas con verduras Filete empanado con brócoli al vapor (1,3)	7 Sopa de pescado (1,2,4,14) Tilapia al horno con patata, espinacas y zanahoria(4)	8 Ensalada mixta de atún (Lechuga, tomate, zanahoria, atún) (4) Arroz brut	9 Milhojas de berenjena, calabacín y tomate Tortilla de patatas Ensalada (lechuga, tomate, maíz)(3)	10 Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) (7) Pastel de carne (7)
Sugerencia cena	Hamburguesas de ternera y puré de patata y brócoli	Salchichas frescas de pollo con cebolla, salsa de tomate y arroz	Pescado a la plancha con patatas al horno y salteado de verduras	Sopa de fideos de arroz, pollo y huevo	Tortilla de verduras de la semana con ensalada mixta
	13 Ensalada mixta de atún (Lechuga, tomate, maíz, atún) (4) Arroz tres delicias (Zanahoria, jamón, gambas, tortilla) (2,3,6)	14 Sopa de cocido (1) Calamares a la romana con ensalada (lechuga, tomate, zanahoria) (1,14)	15 Garbanzos guisados con verduras Brochetas de pollo y cous cous con verduras(1)	16 Crema de zanahoria y calabaza (Zanahoria, calabaza, cebolla, patata) (7) Canelones gratinados con bechamel (1,7)	17 Pisto de verdura con huevos revueltos Tilapia al horno con patata y zanahoria (4)
Sugerencia cena	Pescado al horno con patatas, verduras al gusto	Pollo a la plancha con menestra de verduras	Albóndigas de ternera con salsa de tomate y pisto de verduras	Revuelto de pavo, champiñones y ensalada mixta	Crema de verduras con trocitos de pan
	20 Menestra de verduras (Zanahoria, patata, judías) con huevo duro (3), Espaguetis a la napolitana con queso (1,7)	21 Alubias blancas guisadas con verduras Caella al horno y judías salteadas con bacon (4)	22 Crema de zanahoria y calabaza (zanahoria, calabaza, patata, cebolla) (7) Alitas de pollo con patatas fritas	23 Ensalada variada (Lechuga, tomate, maíz, aceitunas) Arroz de pescado (2,4,14)	24 Milhojas de calabacín, berenjena y patata Huevos revueltos con jamón y brócoli al vapor (3)
Sugerencia cena	Pescado a la plancha con puré de patata y calabacín	Hamburguesas de ternera con salsa de pisto de verduras	Tortilla de patata con ensalada de tomate	Pollo a la plancha con verduras salteada	Pasta a la boloñesa
	27 Crema de calabaza y zanahoria (Calabaza, zanahoria, cebolla, patata)(7) Salchichas al horno con puré de patatas casero(7)	28 Guiso de patatas Tortilla de espinacas con ensalada caprese (Tomate y queso)(3,7)	29 Crema de lentejas Pollo rebozado estilo kentucky con ensalada (lechuga, maíz)(1,6)	30 Sopa de cocido (1) Hamburguesas con patatas fritas	
Sugerencia cena	Pasta al gusto	Pollo tipo al ast con zanahoria, brócoli y cebolla	Albóndigas de ternera con salsa de tomate y champiñones	Pescado al gusto con menestra de verduras	

Todos los menús van acompañados de fruta de temporada (4 días) y Yogur (1 día) (todo según disponibilidad)

1.- Glúten 2.- Crustáceos 3.- Huevo 4.- Pescado 5.- Cacahuete 6.- Soja 7.- Leche 8.- Frutos secos 9.- Apio 10.- Mostaza
11.- Sésamo 12.- Sulfitos 13.- Altramuces 14.- Moluscos Menú supervisado por ESTER HERRERO (Nutricionista)

e-mail: ehserantes@gmail.com COLEGIADA IB 00238