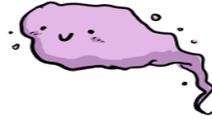


Menú ESCOLAR SIN PROTEÍNA DE LECHE (incluye SIN LACTOSA), mes de noviembre de 2024

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, melón, naranja, pera, plátano, sandía



1

Festivo

4	5	6	7	8
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONYESA sin proteína de leche ni lactosa
NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado)	HOKI CON ENHARINADO CASERO (huevo, harina de trigo)	MUSLITO DE POLLO ASADO	PALOMETA AL HORNO CON PICADA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ALBAHACA Y ORÉGANO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ARROZ CON PIMIENTOS	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y buñuelos de patata y bacalao / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
11	12	13	14	15
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (alubias)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA PIÑONET	ESPIRALES AGLIO E OLIO	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS
PAVO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	ABADEJO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	LOMO ASADO
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, champiñones)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
18	19	20	21	22
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y ACEITUNAS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	CREMA DE CHAMPIÑONES
PALOMETA AL HORNO CON PICADA	GUISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	POLLO AL CURRY (sin lácteos)	HOKI AL HORNO CON PICADA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, guisantes, tomate) Y PATATA	ARROZ BLANCO SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Brocheta de pollo con patata y verduras / Fruta
25	26	27	28	29
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	FIDEOS DE VERDURAS	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (garbanzos)	ARROZ DE PESCADO
POLLO EMPANADO	HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA A LA PLANCHA	MERLUZA CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESA
ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON BACON sin proteína de leche de leche ni lactosa	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO	ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Sanfaina de verduras con huevo y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Crema de Verduras: Sin Lácteos. Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Proteína de Leche ni Lactosa.