



MENÚ GENERAL NOVIEMBRE 2.020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> . Macarrones integrales boloñesa . Bastoncitos de merluza- ENSALADA 4 . Pan integral 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> . Alubias blancas estofadas con verduras . Huevos rellenos con atún, lechuga y mayonesa . Pan blanco 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ensalada especial (Lechuga iceberg, pechuga de pavo asada, salsa de yogur, hierbas aromáticas y picatoste) . Paella marinera . Pan integral 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sopa de puchero con fideos . Rosada frita con ensalada tabulé . Pan blanco . Yogur
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> . Crema de calabacín con picatoste . Jibia frita- ENSALADA 6 . Pan blanco 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> . Potaje de garbanzos . Pechuga de pollo a la plancha /Solomillo a la plancha con arroz basmati rehogado . Pan integral 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> . Salmorejo/ Crema de verduras . Tortilla de patata con brócoli al vapor . Pan blanco 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> . Coditos con chorizo fresco y queso rallado/ Lasaña vegetal . Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 2 . Pan integral 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sopa de puchero con fideos . Albóndigas de pollo y ternera con salsa de almendras con patata asada . Pan blanco . Yogur/Natillas
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> . Lentejas estofadas con verduras . Croquetas de bacalao - ENSALADA 1 . Pan blanco 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> . Cazuela de fideos con cazón . Pinchitos de pollo con cous cous . Pan integral 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> . Espirales carbonara /Espirales con ajo, perejil, aceite y queso rallado . Tortilla francesa con espinacas salteadas . Pan blanco 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> . Arroz caldoso con pollo . Fritura variada (bacalao, rosada, jibia) con ali oli (opcional)- ENSALADA 3 . Pan integral 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . Sopa de picadillo con lagrimitas . Pizza variada- ENSALADA 4 . Pan blanco . Yogur



MENÚ GENERAL NOVIEMBRE 2.020

23
· Lacitos con tomate cherry, albahaca fresca y queso rallado
· Lomo de merluza al horno con patatas, puerros y zanahorias
· Pan blanco



24
· Sopa de puchero con arroz
· Pollo asado - ENSALADA 6
· Pan integral



25
· Alubias blancas estofadas con verduras
· Revuelto de huevo con patatas y beicon- ENSALADA 5
· Pan blanco



26
· Crema de verduras con picatoste
· Boquerones frescos fritos con zanahorias rehogadas
· Pan integral



27
ARGENTINA
· Asado al horno con papas
· Ensalada variada con salsa chimichurri
· Arrollado de dulce de leche



30
· Arroz blanco con tomate
· Salchichas de pollo frescas al horno con guisantes salteados
· Pan blanco



ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, zanahoria y mozzarella
ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, granada y pipas de calabaza
ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col, tomate, zanahoria y vinagreta con miel
ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate, mango y quinoa
ENSALADA 5: Ensalada Mezclum, col lombarda, tomate, maíz y salsa César
ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

ALÉRGENOS: Gluten Huevo Lácteos Pescado Moluscos Crustáceos Apio Soja Mostaza Dióxido de azufre y sulfitos Frutos secos

Cada día habrá fruta variada de temporada.

Para la elaboración de todos los platos se ha utilizado aceite de oliva virgen extra y sal yodada.

El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.



MENÚ GENERAL NOVIEMBRE 2.020

PROPUESTAS PARA LA CENA CORRESPONDIENTE A UNA SEMANA DEL MENÚ

LUNES 9 DE NOVIEMBRE

- ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS AL VAPOR, HUEVO DURO Y MAÍZ ALIÑADO CON ACEITE, SAL Y ORÉGANO
- PIEZA DE FRUTA

MARTES 10 DE NOVIEMBRE

- SOPA DE VERDURAS
- LENGUADO A LA PLANCHA CON AGUACATE ALIÑADO CON ACEITE Y SAL
- MANZANA ASADA

MIÉRCOLES 11 DE NOVIEMBRE

- CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA VERDE
- MACEDONIA DE FRUTAS

JUEVES 12 DE NOVIEMBRE

- HAMBURGUESA DE TERNERA CON CALABACÍN A LA PLANCHA EN RODAJA Y PURÉ DE PATATA
- PIEZA DE FRUTA

VIERNES 13 DE NOVIEMBRE

- TORTILLA DE ESPINACAS con ARROZ COCIDO
- MACEDONIA DE FRUTAS

ALGUNAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OTOÑO
(CALABAZA-BATATA- GRANADA-CAQUIS- MANDARINA-NARANJA)

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Si has comido	Es recomendable para cenar....
VERDURA COCINADA	HORTALIZAS CRUDAS
HORTALIZAS CRUDAS	VERDURA COCINADA
LEGUMBRE	HUEVO-PESCADO-CARNE
HUEVO	CARNE-PESCADO-LEGUMBRE
PESCADO	LEGUMBRE- CARNE- HUEVO
CARNE	HUEVO-PESCADO-LEGUMBRE
PASTA/ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA/ARROZ

“Cocinar y aderezar siempre con aceite de oliva virgen extra”.
“Acompañar el plato con un trocito de pan integral/cereales”

PLATO DEL MES

“ENSALADA TABULÉ ”

Ingredientes para 4 personas:

- . 100 gramos de cous cous
- . 100 ml de agua
- . 1 tomate
- . ½ cebolla
- . Hojas de hierbabuena (al gusto)
- . Hojas de perejil (al gusto)
- . Zumo de ½ limón
- . Aceite de oliva virgen extra
- . Sal

Elaboración:

En un bol verter la sémola .
Por otro lado, hervir el agua con un poco de sal y añadir por encima de la sémola. Moverla con una cuchara de madera ,con mucho cuidado, para que quede suelta hasta que absorba el agua. Dejar enfriar y reservar.
Mientras se enfría preparar el resto de ingredientes.
Cortar el tomate, la cebolla, la hierbabuena y el perejil lo más pequeño posible .Añadir todo a la sémola .
Aderezar con el zumo de limón, aceite de oliva virgen extra y sal.