




# MENÚ INFANTIL NOVIEMBRE 2.020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Macarrones integrales boloñesa</li> <li>. Bastoncitos de merluza- ENSALADA 4</li> <li>. Pan integral</li> </ul> 	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Alubias blancas estofadas con verduras</li> <li>. Tortilla francesa con zanahorias salteadas</li> <li>. Pan blanco</li> </ul> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Paella marinera</li> <li>. Pechuga de pollo a la plancha con picadillo de tomate y maíz</li> <li>. Pan integral</li> </ul> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Sopa de puchero con fideos</li> <li>. Rosada frita con ensalada tabulé</li> </ul> <p>. Pan blanco </p> <p>. Yogur</p> 
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Crema de calabacín con picatoste</li> <li>. Jibia frita- ENSALADA 6</li> <li>. Pan blanco</li> </ul> 	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Potaje de garbanzos</li> <li>. Pechuga de pollo a la plancha con arroz basmati rehogado</li> <li>. Pan integral</li> </ul> 	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Crema de verduras</li> <li>. Tortilla de patata con brócoli al vapor</li> <li>. Pan blanco</li> </ul> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Coditos con chorizo fresco y queso rallado</li> <li>. Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 2</li> <li>. Pan integral</li> </ul> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Sopa de puchero con fideos</li> <li>. Albóndigas de pollo y ternera con salsa de almendras con patata asada</li> <li>. Pan blanco</li> </ul> <p>. Yogur/Natillas</p> 
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Lentejas estofadas con verduras</li> <li>. Croquetas de bacalao - ENSALADA 1</li> <li>. Pan blanco</li> </ul> 	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Cazuela de fideos con cazón</li> <li>. Pinchitos de pollo con cous cous</li> <li>. Pan integral</li> </ul> 	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Espirales con tomate y queso rallado</li> <li>. Tortilla francesa con espinacas salteadas</li> <li>. Pan blanco</li> </ul> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Arroz caldoso con pollo</li> <li>. Fritura de rosada y jibia- ENSALADA 3</li> <li>. Pan integral</li> </ul> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Sopa de picadillo con lagrimitas</li> <li>. Pizza variada- ENSALADA 4</li> <li>. Pan blanco</li> <li>. Yogur</li> </ul> 



## MENÚ INFANTIL NOVIEMBRE 2.020

- . Lacitos con tomate y queso rallado 23**  
. **Lomo de merluza al horno con patatas, puerros y zanahorias**  
. **Pan blanco**



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



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



- . Crema de verduras con 26**  
 **picatoste**  
. **Boquerones frescos fritos con zanahorias rehogadas**  
. **Pan integral**



- . Cazuela de fideos con merluza 27**  
. **Jamón de cerdo al horno con patatas cocidas**

**DEGUSTACIÓN POSTRE ARGENTINA.**

- .Arrollado de dulce de leche**



- . Arroz blanco con tomate 30**  
. **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**

ALÉRGICOS: 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 INFANTIL 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.