

## MENÚ INFANTIL NOVIEMBRE 2.020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	. Macarrones integrales boloñesa 3 . Bastoncitos de merluza- ENSALADA 4 . Pan integral	. Alubias blancas estofadas con 4 verduras . Tortilla francesa con zanahorias salteadas . Pan blanco	. Paella marinera 5 . Pechuga de pollo a la plancha con picadillo de tomate y maíz . Pan integral	. Sopa de puchero con 6 fideos . Rosada frita con ensalada tabulé . Pan blanco .Yogur
. Crema de calabacín con 9 picatoste . Jibia frita- ENSALADA 6 . Pan blanco	. Potaje de garbanzos 10 . Pechuga de pollo a la plancha con arroz basmati rehogado . Pan integral	. Crema de verduras 11 . Tortilla de patata con brócoli al vapor . Pan blanco	. Coditos con chorizo fresco 12 y queso rallado . Lomo de bacalao al horno - ENSALADA 2 . Pan integral	. Sopa de puchero con fideos 13 . Albóndigas de pollo y ternera con salsa de almendras con patata asada . Pan blanco . Yogur/Natillas
. Lentejas estofadas con verduras 16 . Croquetas de bacalao - ENSALADA 1 . Pan blanco	. Cazuela de fideos con cazón 17 . Pinchitos de pollo con cous cous . Pan integral	Espirales con tomate y queso rallado 18 Tortilla francesa con espinacas salteadas Pan blanco	. Arroz caldoso con pollo 19 . Fritura de rosada y jibia- ENSALADA 3 . Pan integral	. Sopa de picadillo con lagrimitas 20 . Pizza variada- ENSALADA 4 . Pan blanco . Yogur



## MENÚ INFANTIL NOVIEMBRE 2.020

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









- Sopa de puchero con arroz
- . 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 picatoste
- . Boquerones frescos fritos con zanahorias rehogadas
- . Pan integral



- . Cazuela de fideos con merluza . Jamón de cerdo al horno con patatas cocidas
- DEGUSTACIÓN POSTRE ARGENTINA. .Arrollado de dulce de leche













- Salchichas de pollo frescas al horno con auisantes salteados
- . Pan blanco



ENSALADA 1: Ensalada Mezclum, tomate, zanahoria v mozzarella

ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, granada y pipas de calabaza

ENSALADA 3: Ensalada Mezclum, col. tomate, zanahoria v 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

























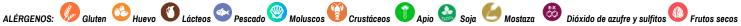














Cada día habrá fruta variada de temporada.

Para la elaboración de todos los platos se ha utilizado aceite de oliva virgen extra y sal vodada. 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	RECOMENDACIONES PARA LA CENA		PLATO DEL MES
LUNES 9 DE NOVIEMBRE  □ ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS AL	Si has comido	Es recomendable para cenar	"ENSALADA TABULÉ " Ingredientes para 4 personas: . 100 gramos de cous cous
VAPOR, HUEVO DURO Y MAÍZ ALIÑADO CON ACEITE, SAL Y ORÉGANO □ PIEZA DE FRUTA	VERDURA COCINADA	HORTALIZAS CRUDAS	. 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
MARTES 10 DE NOVIEMBRE  □ SOPA DE VERDURAS	HORTALIZAS CRUDAS	VERDURA COCINADA	
☐ LENGUADO A LA PLANCHA CON AGUACATE ALIÑADO CON ACEITE Y SAL	LEGUMBRE	HUEVO-PESCADO-CARNE	
☐ MANZANA ASADA	HUEVO	CARNE-PESCADO-LEGUMBRE	
MIÉRCOLES 11 DE NOVIEMBRE  ☐ CROOUETAS DE POLLO CON ENSALADA VERDE	PESCADO	LEGUMBRE- CARNE- HUEVO	
☐ MACEDONIA DE FRUTAS	CARNE	HUEVO-PESCADO-LEGUMBRE	
<u>Jueves 12 de noviembre</u> □ Hamburguesa de Ternera con Calabacín a la	PASTA/ARROZ	РАТАТА	
PLANCHA EN RODAJA Y PURÉ DE PATATA □ PIEZA DE FRUTA	PATATA	PASTA/ARROZ	pequeño posible .Añadir todo a la sémola . Aderezar con el zumo de limón, aceite de oliva virgen extra y sal.
<u>VIERNES 13 DE NOVIEMBRE</u> ☐ TORTILLA DE ESPINACAS con ARROZ COCIDO ☐ MACEDONIA DE FRUTAS <u>ALGUNAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OTOÑO</u> (CALABAZA-BATATA- GRANADA-CAQUIS- MANDARINA-NARANJA)	"Cocinar y aderezar siempre con aceite de oliva virgen extra". "Acompañar el plato con un trocito de pan integral/cereales"		