MENÚ BASAL NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES…)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ PRODUCTOS LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /FRUTA DE TEMPORADA
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*POTAJE DEALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	*ESTOFADO DE LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*LENTEJAS (PATATAS, VERDURAS)	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS EN SALSA Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T				

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS
***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ HIPOCALÓRICO NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES…)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*GALLO A LA PLANCHA EN SALSA VERDE	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*TORTILLA FRANCESAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	* ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA FRANCESAS/ESPINACA)
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS EN SALSA Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T				

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN GLUTEN NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES…)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	* GALLO CON SALSA VERDE	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /LACTEOS	* PAN SIN GLUTÉN /LACTEOS
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MARTES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*TORTILLA FRANCESAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN / LACTEOS	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	* ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /LÁCTEOS	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA DE T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS EN SALSA Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA DE T	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA T	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA T	*PAN SIN GLUTEN/LÁCTEOS	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T				

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN LACTOS NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES…)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		*PAN BLANCO /FRUTA DE T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	*PAN BLANCO/ LÁCTEOS S/L	*PAN DE HAMBURGUESA /F
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS S/L	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	*ESTOFADO DE LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/ LÁCTEOS S/L	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS EN SALSA Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS S/L	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T				

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN CARNE NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA DE VERDURA	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	* GALLO CON SALSA VERDE	*LASAÑA DE VERDURA CON QUESO	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS
		*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/ LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /FRUT
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA EN BLANCO CON TOMATE	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	* PIZZA DE VERDURA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*LASAÑA DE VERDURA
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/PRODUCTOS LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	*PAELLA DE VERDURA	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	*MERLUZA A LA MARINERA (CON GAMBAS Y ALMEJAS)	* *PATATAS PANADERA CON HUEVOS	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*PATATAS PANADERA CON HUEVOS	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*PIZZA DE VERDURA	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS S/L	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*LASAÑA DE VERDURA				
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T				

ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADASVARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN PESCADO NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES…)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /F
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*HUEVOS DUROS CON JAMON YORK ENSALADA	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE CON CALABAZA (GARBANZOS, CALABAZA…)	*ARROZ A LA CUBANA
	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS AL HORNO	*LASAÑA DE CARNE CON QUESO GRATINADO	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T				

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN

MENÚ SIN PESCADO Y SIN MARISCO NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ CON POLLO Y VERDURA)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /F
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*HUEVOS DUROS CON JAMON YORK ENSALADA	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE CON CALABAZA (GARBANZOS, CALABAZA…)	*ARROZ A LA CUBANA
	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS AL HORNO	*LASAÑA DE CARNE CON QUESO GRATINADO	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T				

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS
***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLA

MENÚ DIABÉTICO NOVIEMBRE (las cantidades de los productos de Hidrato de carbono serán medidos para su consumo)

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES…)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*GALLO A LA PLANCHA EN SALSA VERDE	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*TORTILLA FRANCESAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	* ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA FRANCESAS/ESPINACA)
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS EN SALSA Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T				

ENSALADA MIXTA: lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ DE TURMIX NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*PURÉ DE PASTA (ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON TOMATE Y ALBAHACA	*PURÉ DE POTAJE DE ALUBIAS	*PURÉ DE ARROZ (POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMETE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*PURÉ DE PESCADO (GALLO CON AJO Y PEREJIL)	*PURÉ DE BEREJENAS CON CARNE GRATINADO CON QUESO	*PURÉ DE PESCADO A LA ROTEÑA (MERLUZA, TOMATE..)	*PURÉ DE CARNE (TERNERA, CEBOLLA, Y SALSAS)
		*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T
	LUNES 9	**MARTES 10**	**MIERCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
2ª	*PURÉ DE PASTA CON TOMATES	*PURÉ DE POTAJE DE ALUBIAS	*PURÉ DE CALDO (APIO, ZANAHORIA, FIDEOS	*PURÉ DE PAPA CON CARNE Y GUISANTE	*PURÉ DE ARROZ (GAMBAS, GUISANTES, ZANAHORIAS)
	*PURÉ DE MERLUZA A LA MARINERA (CON GAMBAS Y ALMEJAS)	*PURÉ DE HUEVOS CON PATATAS Y VERDURAS	*PURÉ DE POLLO CON CALABACÍN.	*PURÉ GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*PURÉ DE CARNE DE CERDO CON PARILLADA DE VERDURAS
	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*PRODUCTOS LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T
	LUNES 16	**MARTES 17**	**MIERCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
3ª	* PURE DE ARROZ (POLLO,GUISANTES, JUDÍAS VERDE	PURÉ DE ESTOFADO DE LENTEJAS	*PURÉ DE FIDEOS (FIDEUÁ CON CALAMAR, GAMBAS Y ZANAHORIAS)	*PURÉ DE POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PURÉ DE PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*PURÉ DE POLLO CON MENESTRA (GUISANTES, ZANAHORIAS,…)	*PURÉ DE PESCADO A LA ROTEÑA (MERLUZA, TOMATE..)	*PURÉ DE CARNE (SOLOMILLOS CON JUDÍAS VERDES	*PURÉ DE PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*PURÉ DE HUEVO CON PATATAS Y VERDURAS
	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*PRODUCTOS LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T
	LUNES 23	**MARTES 24**	**MARTES 25**	**LUNES 26**	**VIERNES 27**
4ª	* PURÉ DEPISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*PURÉ DE SOPA (FIDEOS/ARROZ, ZANAHORIAS, PATATAS...)	*PURÉ DE PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN…)	*PURÉ DE ESTOFADO DE LENTEJAS (PATATAS, TOMATES, PIMIENTOS, CEBOLLA Y AJO)	*PURÉ DE P ARROZ CON TAMATE
	*PURÉ DE MERLUZA A LA MARINERA (CON GAMBAS Y ALMEJAS)	*PURE DE CARNE PICADA CON PATATAS	*PURÉ DE PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*PURÉ DE CARNE DE CERDO CON PARILLADA DE VERDURAS	*PURÉ DE HUEVOS CON TOMATES, GUISANTE Y VERDURAS.
	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*PRODUCTOS LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T
	LUNES 30				
5ª	*PURÉ DE ESTOFADO DE LENTEJAS (PATATAS, TOMATES, PIMIENTOS, CEBOLLA Y AJO)				
	* PURÉ DE POLLO (CON PATATAS Y CHAMPIÑONES)				
	*FRUTA TRITURADA DE T				

***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN MARISCO NOVIEMBRE

	LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	*POTAJE DE ALUBIAS (ALUBIAS BLANCAS, CEBOLLA, PATATATS, CALABAZAS, ZANAHORIAS….)	*PAELLA MIXTA (ARROZ CON POLLO Y VERDURAS)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	DIA DE TODOS LOS SANTOS	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*BERENJENAS RELLENA DE CARNE GRATINADA CON QUESO	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
		*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ PRODUCTOS LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /FRUTA DE TEMPORADA
2ª	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	*PASTA A LA BOLOÑESA/EN BLANCO	*POTAJE DEALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ CON TOMATE
	*MERLUZA CON SALSA VERDE	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
3ª	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES…)	*ESTOFADO DE LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*LENTEJAS (PATATAS, VERDURAS)	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA CON SALSA VERDE	*ALBONDIGAS EN SALSA Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 30				
	*ESTOFADO CON LENTEJAS				
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES				
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T				

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS
***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES…) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ DIABÉTICO NOVIEMBRE (las cantidades de los productos de Hidrato de carbono serán medidos para su consumo)

RACIÓN DE LÁCTEOS: LECHE DESNATADA (A+D) Y YOGURT NATURAL DESNATADO.

RACIÓN DE VERDURAS:

300 GR: BERENJENAS, BRECOL, CALABACÍN, CHAMPIÑONES, COLIFLOR, COL, LECHUGA, TOMATES
150 GR: JUDÍA VERDES

RACIÓN DE FRUTAS:

150 GR: MELÓN Y SANDIA
100 GR: MANDARINA, NARANJAS, MANZANAS
50GR: PLÀTANOS.

RACIÓN DE PROTEINAS:

65 GR: PESCADO BLNCO O AZUL
50 GR: CARNE
1 HUEVO

RACIÓN DE FARINACEOS FARINÁCEOS 2 RACIÓN=1 CAZO DE ALIMENTOS YA COCINADO

50 GR: PATATAS
20 GR: GARBANZOS, JUDIAS, LENTEJAS, PAN INTEGRAL
15 GR: ARROZ, ESPAGUETIS, PASTA DE SOPA, MACARRONES, PURÉ DE PATATA COMERCIAL. INTEGRAL