

NOVIEMBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas Estofadas ³ Tortilla de Queso Fruta de Temporada	Espagueti Integrales ⁴ a la Carbonara Bacalao con Tomate Fruta de Temporada	Guisantes con Jamón ⁵ Filete de Cerdo con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada	Garbanzos Guisados ¹¹ con Espinacas Pescado Temporada con Ensalada Yogur Ecológico	Arroz con Verdura ⁷ Pavo Estofado con puré de Patata Fruta de Temporada
Arroz con Tomate ¹⁰ Revuelto de Jamón Fruta de Temporada	Alubia Rojas ¹¹ Muslos de Pollo con Pisto Fruta de Temporada	Puré de Verdura ¹² Escalope con Ensalada Yogur Ecológico	Patatas con Ternera y guisantes ¹³ Pescado Temporada con Ensalada Fruta de Temporada	Lentejas Ecológicas ¹⁴ con chorizo Filete de Lomo con Patatas Fruta de Temporada
Macarrones Integrales con Tomate y Chorizo ¹⁷ Croquetas con Lechuga Fruta de Temporada	Patatas en Salsa Verde ¹⁸ Muslos de Pollo con Setas Fruta de Temporada	Arroz con Verdura ¹⁹ Merluza a la Romana con Ensalada Fruta de Temporada	Crema de Calabaza ²⁰ Albóndigas de Carne en Salsa con Taquitos de Patatas Yogur Ecológico	Alubia Blancas ²¹ Pescado Temporada con Ensalada Fruta de Temporada
Espagueti Integrales ²⁴ a la Boloñesa Tortilla de Bonito Fruta de Temporada	Alubias Blancas con Verdura ²⁵ Bacalao en salsa Americana Fruta de Temporada	Purrusalda ²⁶ Pollo al horno con Verduritas Asadas Yogur Ecológico	Arroz con Tomate ²⁷ Pescado Temporada con Ensalada Fruta de Temporada	Sopa de Ave con Fideos ²⁸ Empanadillas de Bonito con Tomate Fruta de Temporada

- *En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños/as, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades.**
- *Uso de sal yodada en la elaboración de los platos.**
- *Una vez por semana consumimos yogurt ecológico de la Granja La Sierra**
- *Una vez por semana se consume legumbre ecológica**
 - *Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva.**
- *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano....**
- *Se ofrece pan integral dos días a la semana**
 - *El menú incluye agua y pan.**
- * Pescado de temporada: sardinas, bocartes**
- * Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista, Sandra Corral González.**
- * Por causa de fuerza mayor cocina se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.**



SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA