


MENÚ NOVIEMBRE 2020
LA ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA
EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>PAN INTEGRAL- LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, SOJA</p> <p>FIDEUA DE MARISCO (MEJILLON, POTA, RAPE, GAMBAS, FUMET, SOFRITO, FIDEO)</p> <p>TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO</p> <p>FRUTA</p>	<p>3</p> <p>PAN- LECHUGA, COL, CARLOTA Y MANZANA</p> <p>SOPA DE AVE (VERDURA Y PASTA ECO)</p> <p>JAMONCITOS A LA MOSTAZA CON PATATAS ASADAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>4</p> <p>ESCAROLA, TOMATE, GRANADA Y NUECES</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA</p> <p>PANINI SICILIANO (TOMATE, CEBOLLA, PANCETA, ALBAHACA Y QUESO)</p> <p>3 AÑOS: PAVO EN SALSA YOGURT</p>	<p>5</p> <p>PAN - ENSALADA CON FRUTOS SECOS ED. INF: PAN-ENSALADA</p> <p>ARROZ A LA CUBANA</p> <p>TEMPURA DE BACALAO CON ENSALADA ECO</p> <p>FRUTA</p>	<p>6</p> <p>PAN-LECHUGA, TOMATE, QUESO, UVAS, CEBOLLA CRUJIENTE</p> <p>GUISADO DE VERDURAS</p> <p>"RAGOUT" DE TERNERA CON NOQUIS ED. INF: HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA ECO</p>
<p>9</p> <p>PAN-LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO, CEBOLLA</p> <p>MACARRONES INTEGRALES FUNGUI (CHAMPI, CEBOLLA, NATA, LECHE, QUESO)</p> <p>ED. INF: MACARRONES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA CON BROCOLI SALTEADO</p> <p>FRUTA</p>	<p>10</p> <p>PAN- LECHUGA CANÓNIGOS, TOMATE, CARLOTA, RABANITOS</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS ECO (LENTEJAS Y VERDURAS ECO)</p> <p>CARNE EMPANADA CON PISTO</p> <p>NATILLAS</p>	<p>11</p> <p>PAN - HUMMUS CON PICOS ED. INF: PAN-ENSALADA</p> <p>ARROZ MELOSO DE SEPIA Y ALCACHOFAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA ECO</p>	<p>12</p> <p>PAN- MEZCLUM, TOMATE, P. ROJO, PIPAS Y CARLOTA</p> <p>CREMA DE BONIATO Y CURCUMA</p> <p>GUISO DE POLLO MARROQUÍ CON COUS-COUS</p> <p>FRUTA</p>	<p>13</p> <p>PAN- LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, OLIVAS</p> <p>PATATAS RIOJANAS</p> <p>PESCADO FRESCO CON BERENJENA SALTEADA (BERENJENA, CEBOLLA, SÉSAMO, SALSA SOJA Y MIEL)</p> <p>FRUTA</p>
<p>16</p> <p>MEAT FREE MONDAY</p> <p>PAN-LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, ACEITUNAS</p> <p>ARROZ CON ACELGAS</p> <p>PIZZA PROVENZAL 3 AÑOS: BOLITAS DE QUESO CON VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>17</p> <p>PAN INTEGRAL-LECHUGA, TOMATE, MANZANA, NUECES</p> <p>SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS</p> <p>LONGANIZAS CON PATATAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>18</p> <p>PAN-LOLO ROSO, QUESO FRESCO, GRANADA, CACAO Y VINAGRETA DE MIEL</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN</p> <p>TORTILLA DE CEBOLLA ECO Y MAÍZ SALTEADO</p> <p>CREMA YOGURT</p>	<p>19</p> <p>PAN - ENSALADA CON FRUTOS SECOS ED. INF: PAN-ENSALADA</p> <p>GUISADO DE MAGRO</p> <p>CRUNCH DE SALMÓN CON DADOS DE TOMATE</p> <p>FRUTA ECO</p>	<p>20</p> <p>PAN - ESCAROLA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA</p> <p>FABADA VEGETAL (ALUBIAS Y VERDURAS ECO)</p> <p>POLLO AL HORNO CON TEMPURA CALABACIN</p> <p>FRUTA</p>
<p>23</p> <p>PAN- PALOMITAS DE MAÍZ ED. INF: PAN-ENSALADA</p> <p>ARROZ MILANESA</p> <p>ANILLA DE POTA ENHARINADA CON ENSALADA AMERICANA</p> <p>3 AÑOS: PESCADO ENAHRINADO CON MAÍZ 4 Y 5 AÑOS: ANILLA DE POTA ENHARINADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA</p>	<p>24</p> <p>PAN- LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, OLIVAS</p> <p>ESPIRALES CON SALSA BASILICO (CEBOLLA, TOMATE, AJO, ALBAHACA, ORÉGANO)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON DADOS DE QUESO AROMATIZADOS</p> <p>FRUTA ECO</p>	<p>25</p> <p>COMIC PARTY</p> <p>PAN-LECHUGA, REPOLLO, PIÑA, MAÍZ, ZANAHORIA</p> <p>SOPA COMIC (SOPA DE LETRAS)</p> <p>ZIPI Y ZAPE (ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS)</p> <p>POSTRE BOOM</p>	<p>26</p> <p>PAN-ESCAROLA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA ROJA</p> <p>LENTEJAS JULIANA ECO (LENTEJAS Y VERDURA ECO)</p> <p>CARBONERO GRATINADO CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA</p>	<p>27</p> <p>PAN-LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y REMOLACHA</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CON SESAMO Y TOSTONES INTEGRALES</p> <p>PAVO AL CURRY CON ARROZ HÚNGARO</p> <p>YOGURT</p>
<p>30</p> <p>PAN-ESCAROLA, TOMATE, CARLOTA, MANZANA, PIPAS</p> <p>CARACOLAS DONATELO (CHAMPI, CEBOLLA, NATA, TOMATE)</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES AL PESTO</p> <p>FRUTA</p>				

EN LA ETAPA DE INFANTIL NO SE DARÁ FRUTOS SECOS, ESTOS SE SUSTITUIRÁN POR OTRO INGREDIENTE

MENÚ NOVIEMBRE 2020
LA ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA
SECUNDARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 PAN INTEGRAL - LECHUGA, TOMATE, MAIZ, SOJA FIDEUÁ DE MARISCO (MEJILLON, POTA, RAPE, GAMBAS, FUMET, SOFRITO, FIDEO) TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO Y MINIEMPANADILLAS FRUTA	3 PAN- LECHUGA, COL, CARLOTA Y MANZANA SOPA DE AVE (VERDURA Y PASTA ECO) JAMONCITOS A LA MOSTAZA CON PATATAS ASADAS FRUTA	4 ESCAROLA, TOMATE, GRANADA Y NUECES POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA PANINI SICILIANO (TOMATE, CEBOLLA, PANCETA, ALBAHACA Y QUESO) YOGURT	5 PAN - ENSALADA CON FRUTOS SECOS ARROZ A LA CUBANA TEMPURA DE BACALAO CON ENSALADA ECO FRUTA	6 PAN-LECHUGA, TOMATE, QUESO, UVAS, CEBOLLA CRUJIENTE GUISADO DE VERDURAS "RAGOUT" DE TERNERA CON ÑOQUIS FRUTA ECO
9 PAN-LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO, CEBOLLA MACARRONES INTEGRALES FUNGUI (CHAMPI, CEBOLLA, NATA, LECHE, QUESO) MERLUZA A LA PLANCHA CON BROCOLI SALTEADO FRUTA	10 PAN- LECHUGA CANÓNIGOS, TOMATE, CARLOTA, RABANITOS LENTEJAS ESTOFADAS ECO (LENTEJAS Y VERDURAS ECO) CARNE EMPANADA CON PISTO NATILLAS	11 PAN - HUMMUS CON PICOS ARROZ MELOSO DE SEPIA Y ALCACHOFAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES Y BOLITAS QUESO FRUTA ECO	12 PAN- MEZCLUM, TOMATE, P.ROJO, PIPAS Y CARLOTA CREMA DE BONIATO Y CÚRCUMA GUISO DE POLLO MARROQUÍ CON COUS-COUS FRUTA	13 PAN- LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, OLIVAS PATATAS RIOJANAS PESCADO FRESCO CON BERENJENA SALTEADA (BERENJENA, CEBOLLA, SÉSAMO, SALSA SOJA Y MIEL) FRUTA
16 MEAT FREE MONDAY PAN-LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, ACEITUNAS ARROZ CON ACELGAS PIZZA PROVENZAL FRUTA	17 PAN INTEGRAL -LECHUGA, TOMATE, MANZANA, NUECES SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS LONGANIZAS CON PATATAS FRUTA	18 PAN-LOLO ROSO, QUESO FRESCO, GRANADA, CACAO Y VINAGRETA DE MIEL ESPAGUETIS CON ATÚN TORTILLA DE CEBOLLA ECO Y MAZORCA DE MAÍZ CREMA YOGURT	19 PAN - ENSALADA CON FRUTOS SECOS GUISADO DE MAGRO CRUNCH DE SALMÓN CON DADOS DE TOMATE FRUTA ECO	20 PAN- ESCAROLA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA FABADA VEGETAL (ALUBIAS Y VERDURAS ECO) POLLO AL HORNO CON TEMPURA CALABACÍN FRUTA
23 PAN- PALOMITAS DE MAÍZ ARROZ MILANESA ANILLA DE POTA ENHARINADA CON ENSALADA AMERICANA FRUTA	24 PAN- LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, OLIVAS ESPIRALES CON SALSA BASILICO (CEBOLLA, TOMATE, AJO, ALBAHACA, ORÉGANO) TORTILLA FRANCESA CON DADOS DE QUESO AROMATIZADOS FRUTA ECO	25 COMIC PARTY PAN-LECHUGA, REPOLLO, PIÑA, MAÍZ, ZANAHORIA SOPA COMIC (SOPA DE LETRAS) ZIPI Y ZAPE (ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS) POSTRE BOOM	26 PAN-ESCAROLA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA ROJA LENTEJAS JULIANA ECO (LENTEJAS Y VERDURA ECO) CARBONERO GRATINADO CON CHAMPIÑONES FRUTA	27 PAN-LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y REMOLACHA CREMA DE CALABACÍN CON SÉSAMO Y TOSTONES INTEGRALES PAVO AL CURRY CON ARROZ HÚNGARO YOGURT
30 PAN-ESCAROLA, TOMATE, CARLOTA, MANZANA, PIPAS CARACOLAS DONATELO (CHAMPI, CEBOLLA, NATA, TOMATE) MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES AL PESTO FRUTA				