

MENÚ NOVIEMBRE 2021
COCINAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FIESTA	2 PAN- FRUTOS SECOS MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL DE ESPINACAS (extramar) SURFER DE PESCADO CON ENSALADA FRUTA	3 LECHUGA, TOMATE, QUESO, UVAS CREMA DE GARBANZOS PANINI BOLOÑESA (carne picada pedir 28/10) (TOMATE, CEBOLA, CARNE PICADA, ORÉGANO, QUESO) FRUTA	4 PAN-CHIPS DE HORTALIZAS ARROZ DEL SENYORET HUEVO REVUELTO CON CHAMPINONES (naturales) FRUTA ECO	5 PAN- LECHUGA, TOMATE, CARLOTA Y CEBOLLA CRUJIENTE SOPA DE AVE (VERDURA Y PASTA ECO) ENTREMUSLO A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS (naturales) YOGURT/FRUTA (Nestle)
8 PAN-LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA MORADA CARACOLAS SICILIANAS (panceta pedir 28/10) (TOMATE, CEBOLLA, PANCETA, ALBAHACA) MERLUZA A LA PLANCHA CON BROCOLI ECO SALTEADO (extramar) FRUTA	9 PAN- LECHUGA CANÓNIGOS, TOMATE, PIPAS, RABANITOS HERVIDO VALENCIANO (PATATA, CEBOLLA, JUDIA, ZANAHORIA) JAMONCITOS A LA MOSTAZA CON PALOMITAS FRUTA	10 GALLETITAS SALADAS CON CREMA DE QUESO LENTEJAS JULIANA TORTILLA DE CEBOLLA ECO (extramar) CON ENSALADA FRUTA	11 PAN-LECHUGA, TOMATE, PASAS Y MAIZ SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO CON PELOTA MOUSSE NATURAL/ FRUTA (danone)	12 LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, HUEVO DURO PAN INTEGRAL PAELLA DE VERDURAS PESCADO FRESCO CON BERENJENA SALTEADA (BERENJENA, CEBOLLA, SÉSAMO, SALSA SOJA Y MIEL) FRUTA
15 MEAT FREE MONDAY PAN-LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, ACEITUNAS FIDEUA DE BOLETUS (CHAMPIÑONES, COCKTEL SETAS, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA Y QUESO FRUTA	16 PAN INTEGRAL - LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, SOJA FABADA VEGETAL LONGANIZAS CON PATATAS FRUTA	17 PAN- LECHUGA, ESCAROLA, GRANADA, NUCES ESPIRALES AL PESTO CARBONERO A LA NATA CON TEMPURA DE CALABACIN FRUTA ECO	18 PAN-LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y REMOLACHA CREMA DE DE LA HUERTA ECO (patata, calabacin a extramar) GUISO DE PAVO MARROQUÍ CON COUS-COUS FRUTA	19 PAN- FRUTOS SECOS ARROZ DE POTE GALLEGO (ACELGAS, ALUBIAS, PATATA, PANCETA, CHORIZO) CALAMAR ORLY CON ENSALADA YOGURT DE BEBER / FRUTA (Nestle)
22 PAN-HUMUS CON PICOS GUISADO DE TERNERA TORTILLA DE ZANAHORIA ECO (extramar) CON ENSALADA FRUTA	23 PAN - LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y OLIVAS NEGRAS ARROZ DE INVIERNO (ALCACHOFAS, CAMPI, Y AJOS TIERNOS) CRUNCH DE SALMÓN CON TOMATE FRUTA	24 COMIDA VIKINGA PAN- REPOLLO, CARLOTA, MANZANA Y VINAGRETA MOSTAZA SOPA VIKINGA POLLO CON HIDROMIEL Y PATATAS RUSTIDAS CREMA DE YOGURT(rinya o nestle falta confirmar)	25 LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO Y ORÉGANO PAN INTEGRAL ESPAGUETIS TOSCANA VEGETAL (TOMATE ENTERO, CALABACÍN, SOJA TEX Y ALBAHACA) MERLUZA AL HORNO JUDIAS VERDES SALTEADAS FRUTA	26 PAN-ESCAROLA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA POTAJE DE GARBANZOS ECO (GARBANZOS Y VERDURA ECO) verdu extramar LOMO ADOBADO ARTESANO CON DADOS DE BONIATO FRUTA
29 HOJAS VERDES, COL LOMBARDA, ZANAHORIA, REMOLACHA LENTEJAS ESTOFADAS PIZZA MARINERA (ATÚN, QUESO, OLIVAS, TOMATE, CEBOLLA Y OREGANO) FRUTA	30 PAN-LECHUGA, TOMATE, PIÑA, PIPAS CREMA DE HORTALIZAS CARNE EMPANADA CON PISTO FRUTA			