

MENÚ NOVIEMBRE 2022
BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FIESTA	2 PAN INTEGRAL -LECHUGA, TOMATE, QUESO, UVAS ARROZ DE MARISCO HUEVO REVUELTO CON CHAMPINONES FRUTA	3 PAN-LECHUGA, CANÓNIGOS, MAÍZ, ACEITUNAS POTAJE DE GARBANZOS ECO ENTREMUSLO A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS FRUTA	4 PAN- LECHUGA, TOMATE, CARLOTA,PIPAS GUISADO DE MAGRO CARBONERO AL HORNO CON MINIPIZZETA DE CALABACIN FRUTA ECO
7 PAN-LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA MORADA LENTEJAS JULIANA TORTILLA DE ESPINACAS ECO CON QUESO MANCHEGO FRUTA	8 PAN - LECHUGA CANÓNIGOS, TOMATE, PIPAS, RABANITOS ESPAGUETIS INTEGRAL ITALIANA MERLUZA A LA PLANCHA CON CAMA DE VERDURAS FRUTA	9 PAN- LECHUGA, CHERRY, REMOLACHA,SOJA CREMA DE GUISANTES Y PUERRO POLLO CON MANZANA Y PALOMITAS FRUTA ECO	10 PAN- LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, ZANAHORIA ARROZ A LA CUBANA BOQUERONES A LA ANDALUZA CON BERENJENA SALTEADA (BERENJENA, CEBOLLA,SÉSAMO, SALSA SOJA Y MIEL) YOGURT / FRUTA	11 PAN INTEGRAL -LECHUGA, TOMATE, , MAIZ, SARDINILLAS SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS Y PELOTA (PATATA, CARLOTA, REPOLLO, GARBANZOS, POLLO, PELOTA) FRUTA
14 MEAT FREE MONDAY PAN-LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, ACEITUNAS MACARRONES BOLOÑESA VEGETAL TORTILLA FRANCESA CON PALOMITAS DE COLIFLOR FRUTA	15 PAN- LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, SOJA SOPA DE FIDEOS POLLO AL LIMÓN CON CALABACIN ECO SALTEADO FRUTA	16 PAN INTEGRAL - LECHUGA, ESCAROLA, GRANADA, NUECES PATATAS RIOJANA EGLEFINO ORLOFF CON MAIZ SALTEADO FRUTA	17 PAN-LECHUGA,TOMATE, ATÚN, REMOLACHA GARBANZOS SALTEADOS LOMO ADOBADO ARTESANO CON BRAVAS DE CARLOTA FRUTA ECO	18 GALLETITAS SALADAS CON CREMA DE QUESO ARROZ DE INVIERNO (ALCACHOFAS, CAMPI, Y AJOS TIERNOS) ANILLAS DE CALAMAR ORLY CON ENSALADA ECO FRUTA
21 PAN - LECHUGA, TOMATE, MAIZ, OLIVAS NEGRAS LENTEJAS AL CURRY (LENTEJAS, ZANAHORIA, CEBOLLA Y CURRY) PANINI CASERO AL GRATÉN (cebolla, champiñon, setas, bechamel, queso) FRUTA	22 PAN-HUMUS CON NACHOS ARROZ DE COCIDO TORTILLA DE CARLOTA ECO CON ENSALADA FRUTA	23 PAN- LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO, ORÉGANO CREMA DE VERDURAS GUISO DE PAVO MARROQUÍ CON COUS-COUS YOGURT / FRUTA	24 REPOLLO, CARLOTA, REMOLACHA,VINAGRETA MOSTAZA PAN INTEGRAL CARACOLAS AL PESTO CABALLA A LA MADRILEÑA CON TOMATE PROVENZAL FRUTA	25 PAN-ESCAROLA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA FABADA VEGETAL LONGANIZAS CON PATATAS ASADA FRUTA ECO
28 PAN-HOJAS VERDES, LOMBARDA, ZANAHORIA, MANZANA ARROZ CON ACELGAS MERLUZA AL HORNO CON BROCOLI SALTEADO ECO FRUTA	29 PAN INTEGRAL -LECHUGA, TOMATE, PIÑA, PIPAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE CEBOLLA CON QUESO FRESCO FRUTA	30 DIA ROCK STARS PAN-ENSALADA MUSICAL SOPA DE ESTRELLAS JAMONCITOS ROCKEROS CON PATATAS DULUXE AL HORNO FESTIVAL DE FRUTA NATURAL		