

MENÚ BASAL NOVIEMBRE 2023

Columna1	Columna2	Columna3	Columna4	Columna5
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 2	VIERNES 3
		FIESTA	PAN INTEGRAL ,LEGHUGA , TOMATE, QUESO, UVAS. ARROZ MARISCO. HUEVO REVUELTO CON CHAMPIÑONES; FRUTA	PAN, LECHUGA, TOMATE, CARLOTA Y PIPAS. GUISADO DE ALBÓNDIGAS; BOQUERONES A LA ANDALUZA CON MINIPIZZA DE CALABACÍN; FRUTA ECO.
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
PAN, LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA MORADA; LENTEJAS JULIANA, TORTILLA A LA FRANCESA Y QUESO MANCHEGO; FRUTA	PAN, LECHUGA CANÓNIGOS, TOMATE, PIPAS,RÁBANOS; ESPAGUETIS INTEGRAL CARBONARA; MERLUZA A LA PLANCHA CON CAMA DE VERDURAS;	PAN, LECHUGA , REMOLACHA, TOMATE, SOJA. CREMA DE GUISANTES Y PUERRO; POLLO CON MANZANA Y PALOMITAS; FRUTA ECO.	PAN, LECHUGA, TOMATE, OLIVAS, ZANAHORIAS; ARROZ A LA CUBANA; PERCADO ORLI CON BERENJENA SALTEADA (SÉSAMO.SOJA Y MIEL): YOGURT.	PAN, LECHUGA, TOMATE, SARDINILLAS, MAÍZ; SOPA DE COCIDO ECO; COCIDO MADRILEÑO CON GARBANZOS Y PELOTA; FRUTA.
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
PAN, LECHUGA, TOMATE, ESPARRAGOS, ACEITUNAS; MACARRONES BOLOÑESA VEGETAL; TORTILLA DE ESPINACAS CON MAZORCA DE MAÍZ; FRUTA	PAN, LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, SOJA; SOPAS DE FIDEOS; JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN Y CALABACÍN ECO SALTEADO; FRUTA.	PAN INTEGRAL - LECHUGA ESCAROLA, GRANADA, NUECES; PATATAS RIOJANA; CARBONERO CON SALSA MARY CON VERDURAS ASADAS; FRUTA.	PAN- LECHUGA, TOMATE, ATÚ, REMOLACHA; POTAGE DE GARBANZOS; "GOULASH" DE MAGRO Y BRAVAS DE CARLOTA; FRUTA ECO.	GALLETITAS SALADAS CON CREMA DE QUESO; ARROZ DE INVIERNO (ALCACHOFA, CHAMPIÑÓN Y AJETES); ANILLAS DE CALAMAR ENHARINADAS CON ENSALADA ECO; FRUTA.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PAN, LECGUGA, TOMATE, MAÓZ, OLIVAS NEGRAS; CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS; PANINI NAPOLITANA; FRUTA.	PAN - HUMUS CON NACHOS; ARROZ MELOSO DE GAMBAS Y SETAS; TORTILLA DE CARLOTA ECO CON ENSALADA; FRUTA.	PAN, LECHUGA, TOMATE, QUESO FRESCO, ORÉGANO; SOPA DE ESTRELLAS; HAMBURGUESA CON PATATA ASADA; YOGURT ARTESANO.	PAN INTEGRAL, REPOLLO, CARLOTA, REMOLACHA, VINAGRETA; CARACOLAS AL PESTO, MERLUZA AL HORNO CON PISTO; FRUTA.	PAN, ESCAROLA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA; FABADA VEGETAL; PAVO AL CURRY CON PALOMITAS DE COLIFLOR; FRUTA ECO.
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
PAN - ENSALADA ECO; ARROZ DE POTE; SALMÓN GRATINADO CON BRÓCOLI SALTEADO; FRUTA.	PAN - LECHUGA, TOMATE, PIÑA, PIPAS; LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS; TORTILLA DE CEBOLLA ECO CON QUESO; FRUTA	PAN - ENSALADA ALICIA; SOPA MARAVILLA; ALITAS DE POLLO SOMBRERERO CON PATATAS; POSTRE DE CUENTO.	PAN INTEGRAL- LECHUGA, CANÓNIGOS, MAÍZ, OLIVAS; ESPIRALES PROVENZAL; COLAS DE BACALAO ORLOFF CON REPOLLO AL PIMENTÓN; FRUTA	