

## MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2017

Revisado por el nutricionista  
Aritz Mokoroa ([www.checkmenu.es](http://www.checkmenu.es))

Lunes 30 oct.	Martes 31 oct.	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
GARBANZOS	POTAJE CANARIO	Fiesta de todos los santos	MACARRONES	SOPA JARDINERA
BISTEC RUSO	LENGUADO		MUSLOS DE POLLO	TORTILLA DE PAPAS
ENSALADA TOMATE QUESO	PAPA GUISADA		LECHUGA, MAIZ ACEITUNAS	JAMON YORK
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
LENTEJAS	HABICHUELAS CON PAPAS	SOPA DE LETRAS	PAELLA	ESPAGUETTIS
PECHUGA DE PAVO PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	MERLUZA	MUSLOS DE POLLO	LOMO PLANCHA
ENSALADA TOMATE Y MAIZ	JAMON YORK	LECHUGA Y ZANAHORIA	TOMATE Y BROTES	ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	GELATINA
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
RANCHO CANARIO	ESTOFADO DE CARNE	RAVIOLI	ARROZ BLANCO	PURE DE ZANAHORIA
CROQUETAS/EMPANADILLAS	GUARNICION: GUISANTES	PESCADO ASADO	SALCHICHAS/HUEVO	PIZZA
LECHUGA Y TOMATE	Y ZANAHORIA	ENSALADA TOMATE Y QUESO	TOMATE	TOMATE Y QUESO
FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	PETIT SUISSE
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
JUDIAS ESTOFADAS	REDONDO DE TERNERA	ENSALADA LECHUGA, TOMATE	SOPA ESTRELLITAS	PURE DE BUBANGO
HUEVOS REVUELTOS	SALSA DE MANZANA	ACEITUNAS	HAMBURGUESA	LOMO ADOBADO
PAPAS PAJA	PAPITAS FRITAS	LASAÑA	PAPAS CHIPS	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	FRUTA DEL TIEMPO
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1 dic.
GARBANZOS	PURE DE CALABAZA	SOPA DE POLLO	ARROZ BLANCO	MACARRONES
LOMO PLANCHA	ALBONDIGAS	PECHUGA DE PAVO	SALCHICHA/HUEVO	LOMO
ENSALADA	PAPA GUISADA	VERDURAS SALTEADA	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	GELATINA