

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2023

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (www.checkmenu.es)

Lunes 30 octubre	Martes 31 octubre	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS	FIESTA DE TODOS LOS SANTOS	ARROZ A LA CUBANA	SOPA DE FIDEOS
ASADO DE POLLO	LOMO DE CERDO PLANCHA		TOMATE, SALCHICHA,	MERLUZA SALSA VERDE
PAPAS A LO POBRE	ENSALADA MIXTA		HUEVO FRITO	PAPAS AL PEREJIL
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	LENTEJAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	ESPAGUETI CON TOMATE
HUEVOS ROTOS	PECHUGA DE PAVO PLANCHA	TERNERA EMPANADA	LOMO DE CERDO PLANCHA	RABAS CALAMAR
PAPAS FRITAS	TOMATE GRATINADO	ARROZ PILAF	PIMIENTO FRITO	PAPAS ASADAS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
GUISO DE TERNERA Y VERDURAS	POTAJE DE JUDÍAS PINTAS	MACARRONES AL PESTO	SOPA DE FIDEOS	PURÉ DE ZANAHORIA
	ASADO DE POLLO	CHULETA CERDO PLANCHA	TORTILLA DE PAPAS	PIZZA
CON PAPAS	ENSALADA MIXTA	TOMATES CHERRY HORNO	CHAMPIÑONES AL AJILLO	ENSALADA TOMATE/PEPINO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE TERNERA Y VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS	HERVIDO JUDIAS VERDES
MERLUZA EN SALSA VERDE		POLLO ASADO CON VERDURAS	LOMO DE CERDO PLANCHA	CALAMARES ROMANA
PAPA A LO POBRE	CON PAPAS	ENSALADA MIXTA	PIMIENTO FRITO	PAPAS GUIADAS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	NOTAS <ul style="list-style-type: none"> • Todos nuestros menús están elaborados con producto de temporada • Los empanados son caseros • El lomo es fresco, no adobado. EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES TIENEN LOS MENÚS SEMANALES CON INDICACIÓN DE ALÉRGICOS Y VALORES NUTRICIONALES
ARROZ A LA CUBANA	LENTEJAS CON ARROZ	SOPA DE PESCADO	PURÉ DE CALABAZA	
TOMATE, SALCHICHA,	FILETE CERDO PLANCHA	POLLO SALTEADO CON	PINCHOS DE CERDO/POLLO	
HUEVO FRITO	CHAMPIÑONES AL AJILLO	VERDURAS	PAPA PANADERA	
MACEDONIA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	


SEMANA DEL 30 DE OCTUBRE AL 3 DE NOVIEMBRE

Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
CREMA DE VERDURAS	GARBANZOS	FIESTA DE TODOS LOS SANTOS	ARROZ A LA CUBANA	SOPA DE FIDEOS
ASADO DE POLLO	LOMO DE CERDO PLANCHA		TOMATE, SALCHICHA, HUEVO FRITO	MERLUZA SALSAS VERDE
PAPAS A LO POBRE	ENSALADA MIXTA		FRUTA DEL TIEMPO	PAPAS AL PEREJIL
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
  LACTEOS DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	   HUEVOS PESCADO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS		   LACTEOS SOJA HUEVOS	    CONTIENE GLUTEN APIO HUEVOS PESCADO

SEMANA DEL 6 AL 10 DE NOVIEMBRE

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	LENTEJAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	ESPAGUETI CON TOMATE
HUEVOS ROTOS	PECHUGA DE PAVO PLANCHA	TERNERA EMPANADA	LOMO DE CERDO PLANCHA	RABAS CALAMAR
PAPAS FRITAS	TOMATE GRATINADO	ARROZ PILAF	PIMIENTO FRITO	PAPAS ASADAS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
 HUEVOS	 CONTIENE GLUTEN	  HUEVOS CONTIENE GLUTEN	   HUEVOS SOJA LACTEOS	   HUEVOS CONTIENE GLUTEN MOLUSCOS

SEMANA DEL 13 AL 17 DE NOVIEMBRE

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
GUISO DE TERNERA Y VERDURAS CON PAPAS	POTAJE DE JUDÍAS PINTAS	MACARRONES AL PESTO	SOPA DE FIDEOS	PURÉ DE ZANAHORIA
	ASADO DE POLLO	CHULETA CERDO PLANCHA	TORTILLA DE PAPAS	PIZZA
	ENSALADA MIXTA	TOMATES CHERRY HORNO	CHAMPIÑONES AL AJILLO	ENSALADA TOMATE/PEPINO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS APIO	    DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS LACTEOS HUEVOS PESCADO	   CONTIENE GLUTEN HUEVOS CACAHUETES	   CONTIENE GLUTEN APIO HUEVOS	    CONTIENE GLUTEN HUEVOS FRUTOS DE CÁSCARA SOJA   GRANOS DE SÉSAMO LACTEOS

SEMANA DEL 20 AL 24 DE NOVIEMBRE

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
CREMA DE CALABAZA	GUISO DE TERNERA Y VERDURAS CON PAPAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS	HERVIDO JUDIAS VERDES
MERLUZA EN SALSA VERDE		POLLO ASADO CON VERDURAS	LOMO DE CERDO PLANCHA	CALAMARES ROMANA
PAPA A LO POBRE		ENSALADA MIXTA	PIMIENTO FRITO	PAPAS GUIADAS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	LÁCTEO SIN AZÚCAR / FRUTA
 PESCADO  CONTIENE GLUTEN	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  APIO	 CONTIENE GLUTEN  APIO  HUEVOS	 HUEVOS  SOJA  LACTEOS  APIO	 MOLUSCOS  CONTIENE GLUTEN

SEMANA DEL 27 AL 30 DE NOVIEMBRE

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	
ARROZ A LA CUBANA	LENTEJAS CON ARROZ	SOPA DE PESCADO	PURÉ DE CALABAZA	
TOMATE, SALCHICHA,	FILETE CERDO PLANCHA	POLLO SALTEADO CON VERDURAS	PINCHOS DE CERDO/POLLO	
HUEVO FRITO	CHAMPIÑONES AL AJILLO		PAPA PANADERA	
MACEDONIA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
   LACTEOS SOJA HUEVOS	--	   CONTIENE GLUTEN PESCADO APIO	  CONTIENE GLUTEN HUEVOS	