

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 Espaguetis gratinados Lacón al horno con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral	4 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Yogur y pan	5 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la andaluza con zanahorias salteadas Fruta (eco.) y pan
8 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan	9 Crema de calabaza Lomo asado a las finas hierbas con cous cous Fruta y pan	10 Espirales a la boloñesa Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta (eco.) y pan integral	11 Sopa de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	12 Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan
15 Lentejas a la riojana (eco.) Palometa con salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan	16 Salteado de judías verdes Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan integral	18 JORNADA MANCHEGA Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan	19 Patatas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan
22 Brócoli gratinado Salteado moruno con patatas fritas Yogur y pan	23 Arroz integral a la milanesa Filete de merluza al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	24 Sopa de fideos Estofado de pavo con champiñones salteados Fruta y pan integral	25 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa (eco.) Fruta y pan	26 Macarrones con salsa de tomate Fogonero a la donostiarra con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan
29 Arroz negro Pollo en pepitoria con salteado de menestra con zanahoria (eco.) Yogur y pan	30 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan			Tienen a su disposición la información de los alérgenos en el teléfono 913751860 y en elgustodecrecer@aramark.es