



Servicio de comedor escolar COCINADOS BENJAMÍN

Menú SIN LECHE (incluida Lactosa) noviembre de 2021				
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
FESTIVO	SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	ARROZ CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, judías verdes, zanahoria, espinacas)
	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	ABADEJO REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)
	TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATAS FRITAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con orégano y quinoa con pisto / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Hélices de lenteja roja con espárragos y jamón / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Fajitas de pollo con verduras / Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PURÉ DE CALABAZA (cebolla, puerro, calabaza y patata) Y LEGUMBRE	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, orégano)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, col)	ENSALADA CON TIRAS DE CALAMAR REBOZADO	ARROZ A LA MILANESA (tomate, cebolla, pimiento rojo, ajo, panceta)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO CON PICADA	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA sin proteína de leche ni lactosa	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA sin proteína de leche ni lactosa	MUSLITO DE POLLO ASADO AL ROMERO
ENSALADA VARIADA CON ATÚN	JUDÍAS VERDES Y PATATA PANADERA	ARROZ SALTEADO	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Cuscús con verduras, garbanzos y comino / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y lomo con champiñones / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Merluza con cebolla, zanahoria, tomate y patata / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y huevo a la plancha con pisto / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Salmón con judías verdes con salsa de tomate / Fruta
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA sin proteína de leche ni lactosa	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	PAELLA DE VERDURAS DE TEMPORADA
POLLO REBOZADO	TORTILLA A LA FRANCESA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	FRITO DE MAGRO DE CERDO	ABADEJO REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)
ENSALADA VARIADA CON CROSTONES	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	PURÉ DE PATATA	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de calabaza y falafel con arroz / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pollo con cebolla, calabacín y patata con curry / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con cuscús y champiñones / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y huevos fritos con patatas / Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	PURÉ DE CALABACÍN Y PUERROS (pueros, calabacín, patata)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judía verde)	TALLARINES A LA CARBONARA (sin proteína de leche ni lactosa)
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	MUSLO DE POLLO ASADO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ATÚN	PATATA, GUIANTES Y ZANAHORIA	ARROZ CON CHAMPIÑONES	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con patata, judías verdes, zanahoria / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos con cebolla, puerros, ajos tiernos, cuscús / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lengua rebozada con ensalada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Lomo con cebolla, judías y puré de patata / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de zanahoria y hamburguesa con arroz / Fruta
LUNES 29	MARTES 30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> PRODUCCIÓN DIFERENCIADA. CARACTERÍSTICAS DEL MENÚ: Pasta, Harina, Pizza, Preparados cármicos, Lácteos y Especies: sin gluten. Rebozados: con harina sin gluten. </div>		
ARROZ 3 DELICIAS (jamón cocido sin proteína de leche ni lactosa, tortilla)	PURÉ DE ZANAHORIA Y GARBANZOS			
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO sin proteína de leche ni lactosa			
TOMATE ALIÑADO	PATATA Y GUIANTES SALTEADOS			
FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta			