

Menú GENERAL, mes de noviembre de 2022

1	2	3	4	
FESTIVO				
	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, acelgas)	ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	
	ABADEJO CON EMPANADO CASERO	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO	
	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	
	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	
	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y salmón a la plancha con patata cocida / Fruta	Sugerencia de cena: Tacos caseros variados / Fruta	
7	8	9	10	11
ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR	PURÉ DE CALABAZA CON CROSTONES	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)	SOPA DE CALDO DE CARNE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)
GUISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO CON PATATA	MUSLITO DE POLLO ASADO
VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATAS ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao rebozado / Fruta	Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla de calabacín / Fruta	Sugerencia de cena: Pure de verduras y conejo salteado al ajillo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURAS Y ALUBIAS	SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata)	ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)
LOMO ASADO	MERLUZA CON REBOZADO CASERO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	HOKI A LA PLANCHA CON PICADA (ajo, perejil, limón)	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN
PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Ensalada y hamburguesa de garbanzos con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo troceado / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con zanahoria y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y huevos rotos con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Brócoli y patata al vapor con salmón a la plancha / Fruta
21	22	23	24	25
ARROZ DE PESCADO (cebolla, puerro, zanahoria, tomate, laurel, rape)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	PURÉ DE CHAMPIÑONES	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)	PURÉ DE ZANAHORIA Y LENTEJAS
ESCALOPE CASERO DE PAVO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	ESTOFADO DE POLLO	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA	PALOMETA AL HORNO
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ARROZ SALTEADO CON SALSA DE PUERROS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL AZUCARADO
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras y comino / Fruta	Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, calabacín y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
28	29	30		
ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche)	PURÉ DE CALABAZA Y ALUBIAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)		
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN	MERLUZA AL HORNO GRATINADA		
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos con pimentón dulce / Fruta		

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com