



Menú SIN LECHE (incluida lactosa) mes de **Noviembre** de 2019



Si en noviembre oyes que truena, la siguiente cosecha será buena

VIERNES 1

FESTIVO

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
PURÉ DE LENTEJAS (cebolla, puerro, zanahoria, pimiento verde y patata) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ARROZ SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Bacalao con patata encebollada y ensalada / Fruta	SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO CON MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con orégano y quinoa con pisto / Fruta	ARROZ CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate) MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Hélices de lenteja roja con espárragos y jamón / Fruta	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, col) ABADEJO REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado) LECHUGA, TOMATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Fajitas de pollo con verduras / Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PURÉ DE CALABAZA (cebolla, puerro, calabaza y patata) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Couscous con verduras, garbanzos y comino / Fruta	ESPAQUETIS A LA NAPOLITANA (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, orégano) MUSSOLA AL HORNO GUISANTES Y PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y lomo con champiñones / Fruta	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, espinacas) PIZZA MARGARITA con mozzarella de soja LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Merluza con cebolla, zanahoria, tomate y patata / Fruta	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA VERDURAS Y PATATA ENSALADA CON TIRAS DE CALAMAR REBOZADO FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y huevo a la plancha con pisto / Fruta	ARROZ A LA MILANESA (tomate, cebolla, pimiento rojo, ajo, panceta) POLLO ASADO AL ROMERO VERDURAS (cebolla, tomate y pimientos) Y PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Salmón con judías verdes con salsa de tomate / Fruta
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo) MERLUZA AL HORNO VERDURAS (cebolla, puerros, tomate) Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de Calabaza y croquetas de garbanzos con arroz	ESTOFADO DE AVE CON PATATA CON VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Pollo con cebolla, calabacín y arroz con curry / Fruta	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, acelgas) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Tortilla de patata y cebolla con ensalada / Fruta	ARROZ CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate) ABADEJO REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado) LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con patata asada y champiñones / Fruta	PURÉ DE GARBANZOS (cebolla, puerro, zanahoria, judía verde) FRITO DE MAGRO DE CERDO VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada variada y huevos fritos con patatas / Fruta
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
ARROZ CON TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate) FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Huevo cocido con patata, judías verdes, zanahoria / Fruta	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo) MERLUZA AL HORNO VERDURAS (cebolla, calabacín) Y SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Garbanzos con cebolla, puerros, ajos tiernos, cuscús / Fruta	PURÉ DE CALABACÍN Y PUERROS (puerros, calabacín, patata) MUSLO DE POLLO ASADO ARROZ CON CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y lenguado rebozado con ensalada / Fruta	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, zanahoria, espinacas) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Lomo con cebolla, calabacín y puré de patata / Fruta	MACARRONES integrales A LA BOLOÑESA MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado) LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA <i>Sugerencia de cena:</i> Puré de Zanahoria y hamburguesas con arroz / Fruta

El menú va acompañado de pan de pan moreno o integral y agua. La cocina utiliza Aceite de Oliva para aliñar los platos
Si necesita información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacte con Cocinados Benjamín.