

MENÚ NOVIEMBRE 2020 CON PROPUESTAS DE CENA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
						1 -WOK DE VERDURAS 6 (CEBOLLA, COL, ZANAHORIA Y PIMIENTO) -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE QUINOA - FRUTA DEL TIEMPO <i>FAJITAS DE PESCADO CON COUSCOUS 1 + FRUTA</i>
2 -ENSALADA DE LENTEJAS, POLLO Y CILANTRO. -HAMBURGUESA DE CERDO CON PATATA CREMA 1,7,12 -FRUTA DEL TIEMPO	3 - CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES 1 -LENGUADO ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE 1,3,4 -FRUTA DEL TIEMPO	4 -LASAGNA DE CARNE 1,2,3,4,6,7,8,9,10,14 -TORTILLA DE JAMÓN YORK CON TOMATE ALIÑADO 3 -FRUTA DEL TIEMPO	5 -POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS -POLLO ASADO CON LECHUGA Y MAIZ -FRUTA DEL TIEMPO	6 -TREMPO CON ATÚN 4 (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA) -ARROZ A LA MILANESA 1,3,7,9 -YOGUR (7) O FRUTA	7 -CHILI CON CARNE 12 -PASTEL DE PESCADO CON TOMATE 3,4 -FRUTA DEL TIEMPO	8 -SOPAS MALLORQUINAS (COLIFLOR, COL, CEBOLLA Y PIMIENTO) 1 -FRITO DE PESCADO 2,4,14 -FRUTA DEL TIEMPO
<i>"BULLIT" DE RAPE CON PATATA, JUDÍA VERDE, CEBOLLA Y GUISANTES + FRUTA</i>	<i>CHULETITAS DE PAVO CON CALABACÍN Y ARROZ BASMATI + FRUTA</i>	<i>CREMA DE CALABAZA + PA AMB OLI CON ATÚN + YOGUR</i>	<i>SOPA DE FIDEOS + SALMÓN A LA PLANCHA CON AGUACATE Y BROTES + FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA + PIZZA VEGETAL + FRUTA</i>	<i>PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA VAPOR + FRUTA</i>	<i>ENS. DE PAVO HERVIDO CON PASTA INTEGRAL + FRUTA</i>
9 - CREMA DE GUISANTES, PUERRO Y PATATA -BACALAO CON TOMATE ALIÑADO 4 -FRUTA DEL TIEMPO	10 -MACARRONES CARBONARA 1,3,7 -PECHUGA PAVO PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS -FRUTA DEL TIEMPO	11 -ARROZ CALDOSO DE RAPE 1,2,3,4,6,7,9,14 -CROQUETAS DE MERLUZA Y GAMBA CON LECHUGA Y TOMATE 1,2,3,4,7,9,14 -FRUTA DEL TIEMPO	12 -ALUBIAS CON ALMEJAS 1,2,14 -TORTILLA FRANCESA CON JUDÍA VERDE 3 -FRUTA DEL TIEMPO	13 -ENSALADA (LECHUGA, TOMATE, PAVO Y PIÑA) -FIDEUÁ MIXTA 1,2,3,4,6,7,9,14 -YOGUR (7) O FRUTA	14 -RISSOTTO DE SETAS 7 -CARNE DE CERDO EN SALSA CON JUDÍA VERDE 1 -FRUTA DEL TIEMPO	15 -WOK DE VERDURAS (CEBOLLA, COL, ZANAHORIA Y PIMIENTO) -PASTEL DE CARNE 1,3,7 -FRUTA DEL TIEMPO
<i>FAJITAS DE POLLO CON ARROZ + FRUTA</i>	<i>SOPA + TORTILLA CAMPESINA CON ENSALADA + FRUTA</i>	<i>BURGER VEGANA CON BONIATO ASADO + FRUTA</i>	<i>CREMA DE CALABACÍN + LENGUADO PLANCHA CON PATATA VAPOR + YOGUR</i>	<i>ENSALADA Y PA AMB OLI DE JAMÓN COCIDO + FRUTA</i>	<i>SOPA + MERLUZA PLANCHA CON GUISANTES + FRUTA</i>	<i>ENSALADA + CREPPES DE POLLO Y CILANTRO + FRUTA</i>
16 -SOPA MARAVILLA 1,3,9 -SOLOMILLO CERDO CON JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA -FRUTA DEL TIEMPO	17 -CREMA DE CALABAZA Y PATATA -GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE TRAMPÓ -FRUTA DEL TIEMPO	18 -FUSILLI CON ATÚN 1,3,4 -TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA Y MAÍZ 3 -FRUTA DEL TIEMPO	19 -GARBANZOS DE LA ABUELA 12 -POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO -FRUTA DEL TIEMPO	20 ENSALADA (LECHUGA, TOMATE, CANGREJO Y SALMÓN) 2,3,4,14 -ARROZ CUBANA 3 -YOGUR (7) O FRUTA	21 -PENNE AL HORNO 1,3 -FRITO DE MATANZAS - FRUTA DEL TIEMPO	22 - ENS. DE COUSCOUS CON POLLO 1 -TORTILLA PAISANA 3 CON BROCOLI -FRUTA DEL TIEMPO
<i>SALMÓN PARRILLA CON BROCOLI Y PATATA AL VAPOR + FRUTA</i>	<i>ENSALADA + CREPPES DE POLLO Y CHAMPIÑONES + FRUTA</i>	<i>PURÉ DE VERDURAS + PA AMB OLI + FRUTA</i>	<i>SOPA DE RAPE Y MARISCO CON VERDURAS Y ARROZ + FRUTA</i>	<i>ESCALDUMS DE PAVO CON VERDURA Y PATATA + FRUTA</i>	<i>MERLUZA AL VAPOR CON COLIFLOR, PATATA Y ZANAHORIA + FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA + PIZZA VEGETAL + YOGUR</i>
23 -ESPAGUETI CON TOMATE Y ACEITUNAS 1,3 -LONGANIZA FRESCA CON LECHUGA Y ZANAHORIA 12 -FRUTA DEL TIEMPO	24 -POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS -TORTILLA DE PATATA CON TOMATE ALIÑADO 3 -FRUTA DEL TIEMPO	25 -CREMA DE TOMATE CON ALBAHACA -POLLO AL CURRY CON ARROZ AL HORNO -FRUTA DEL TIEMPO	26 -SOPA JULIANA 1,3,9 -MERLUZA A LA MALLIRQUINA CON PATATA HORNO 4 -FRUTA DEL TIEMPO	27 -ENSALADA (LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y MOZZARELLA)7 -ARROZ PAELLA 1,2,3,4,6,7,9,14 -YOGUR (7) O FRUTA	28 -PASTA GRATÉN 1,3,7 -TERNERA ESTOFADA CON ZANAHORIAS -FRUTA DEL TIEMPO	29 -ENSALADA VARIADA -HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y PATATA -FRUTA DEL TIEMPO
<i>PURÉ DE VERDURAS + TORTILLA CAMPESINA CON TOMATE ALIÑADO + FRUTA</i>	<i>HAMBURGUESA VEGANA CON PURÉ DE BONIATO + FRUTA</i>	<i>SOPA DE ARROZ CON LENTEJAS + REVUELTO DE SETAS Y PUERRO + FRUTA</i>	<i>SALMÓN AL HORNO CON BROCOLI Y QUINOA + FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE AGUACATE, BROTES Y TOMATE + SALMÓN AL HORNO CON PATATA + FRUTA</i>	<i>WOK DE VERDURAS Y POLLO CON ARROZ INTEGRAL + FRUTA DEL TIEMPO</i>	<i>CREMA DE VERDURAS + PA AMB OLI + FRUTA</i>
31 -ARROZ TRES DELICIAS 2,3,4,14 -SALMÓN PARRILLA CON TOMATE Y OREGANO 4 -FRUTA DEL TIEMPO <i>SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS Y ALBÓNDIGAS DE POLLO + FRUTA</i>						

*A LAS DIETAS ASTRINGENTES DE PETICIÓN DIARIA SE LES SERVIRÁ: **SOPA DE CALDO + PECHUGA DE POLLO O PAVO A LA PARRILLA CON ARROZ O PATATAS COCIDAS**

1 GLÚTEN	2 CRUSTÁCEOS	3 HUEVOS	4 PESCADOS	5 CACAHUETES	6 SOJA	7 LÁCTEOS	8 FRUTOS SECOS	9 APIO	10 MOSTAZA	11 SÉSAMO	12 SULFITOS	13 ALTRAMUZ	14 MOLUSCOS
-------------	-----------------	-------------	---------------	-----------------	-----------	--------------	-------------------	-----------	---------------	--------------	----------------	----------------	----------------

