



MENÚ NOVIEMBRE 2023 SIN PERA

EN ESTE MENÚ NO SE EMPLEA PERA NI TRAZAS DE LA MISMA.



LUNES 30 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 31 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 3 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 17,0g LIP: 11,1g HC: 55,9g				
LUNES 6 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 7 PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 8 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 9	VIERNES 10 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 387 PR: 14,0g LIP: 9,4g HC: 59,7g				
LUNES 13 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 14 PURÉ DE CALABAZA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 15 MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, mercillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 17 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 398 PR: 16,0g LIP: 10,2g HC: 59,1g				
LUNES 20 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 21 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 22 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 23 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 24 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 18,0g LIP: 15,3g HC: 47,5g				
LUNES 27 PASTA con tomate y zanahoria TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 28 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 29 MENESTRA DE VERDURAS (temporada) MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, mercillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 1 PASTEL DE BROCOLI CON PATATA MERLUZA PLANCHA C/TOMATE LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 17,5g LIP: 11,6g HC: 55,1g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN

Verdura del mes: CALABAZA

