



Sin leche

MENÚ NOVIEMBRE



• Lunes 6 de noviembre •

Puré de calabaza
Tallarines en salsa (1)
Fruta

• Lunes 13 de noviembre •

Puré de acelgas
Salchichas, papas y arroz con salsa de tomate
Fruta

• Lunes 20 de noviembre •

Potaje de lentejas
Lomos de merluza con papass guisadas y mojo cilantro (4)
Fruta

• Lunes 27 de noviembre •

Potaje de bubango
Macarrones con salsa
Fruta

• Martes 7 de noviembre •

Potaje de berros
Carne fiesta con papas arrugadas y mojo
Fruta

• Martes 14 de noviembre •

Puré de calabacín
Croquetas de atún con ensalada (4)
Fruta

• Martes 21 de noviembre •

Potaje de espinacas
Pechuga de pavo al horno con ensalada
Fruta

• Martes 28 de noviembre •

Sopa de pescado (4)
Muslos de pollo al horno con panaché de verduras
Fruta

• Miércoles 1 de noviembre •

• Miércoles 8 de noviembre •

Sopa de pollo (1)
Abadejo al horno con ensalada (4)
Fruta

• Miércoles 15 de noviembre •

Puré de garbanzos
Muslos de pollo al horno con habichuelas al ajillo
Fruta

• Miércoles 22 de noviembre •

Rancho canario (1)
Estofado de ternera
Fruta

• Miércoles 29 de noviembre •

Potaje de lentejas
Lomos de abadejo al horno con ensalada (4)
Fruta

• Jueves 2 de noviembre •

Puré de bubango
Paella mixta (2,4,13)
Fruta

• Jueves 9 de noviembre •

Potaje de verduras
Cinta de lomo al horno con menestra de verduras
Fruta

• Jueves 16 de noviembre •

Puré de zanahoria
Calamares a la romana con tomate a la catalana (1,13)
Fruta

• Jueves 23 de noviembre •

Puré de calabaza y habichuelas
Albóndigas en salsa con arroz blanco
Fruta

• Jueves 30 de noviembre •

Potaje de verduras
Paella valenciana (2,4,13)
Fruta

• Viernes 3 de noviembre •

Potaje de verduras
Soldaditos de pollo con ensalada
Fruta - Postre

• Viernes 10 de noviembre •

Lentejas compuestas con arroz blanco
Fruta - Postre

• Viernes 17 de noviembre •

Potaje de verduras
Paella de carne
Fruta - Postre

• Viernes 24 de noviembre •

Puré de judías
Flamenquines de jamón con ensalada
Fruta/Postre



ELABORACIÓN PROPIA
Todos los menús irán acompañados de pan.
Cuando haya fruta será de temporada.
El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e intolerancias alimentarias y elaborará platos alternativos para dicho alumnado previa comunicación al Centro.

COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE



Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.



RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.

ELABORACIÓN PROPIA

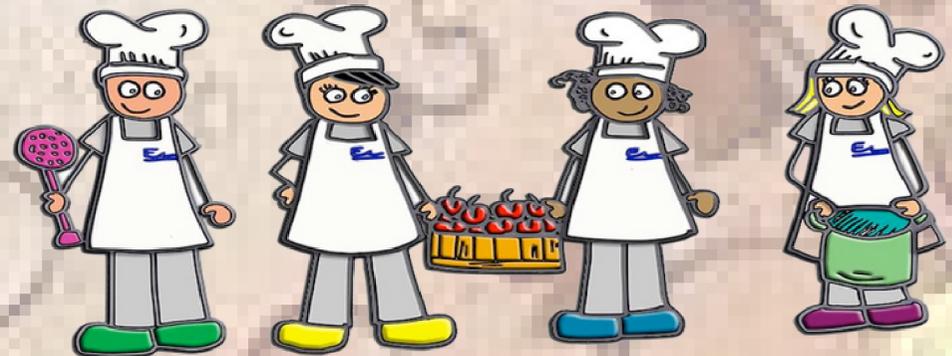
Todos los menús irán acompañados de pan.

Cuando haya fruta será de temporada.

El personal de cocina tendrá en cuenta alergias e intolerancias alimentarias y elaborará platos alternativos para dicho alumnado previa comunicación al Centro.



Sin leche



COOPERATIVA DE ENSEÑANZA ECHEYDE