

MENÚ NOVIEMBRE 2020 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

COMIDA		CENA		COMIDA		CENA	
Lunes	DÍA FESTIVO			Miércoles	Patatas estofadas con pollo adobado. Huevos con bechamel y ensalada. Fruta.		Verdura. Pescado. Fruta.
2				18			
Martes	Arroz tres delicias. Cordon bleu con ensalada. Fruta.		Pasta. Pescado. Yogur.	Jueves	Crema de brócoli. Merluza con pisto. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).		Arroz. Pollo. Yogur.
3				19			
Miércoles	Crema de coliflor y zanahoria. Filete de pavo a las finas hierbas con ensalada. Fruta.		Verdura. Ternera. Flan.	Viernes	Sopa de ave. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Yogur.		Ensalada mixta. Huevos rellenos. Fruta.
4				20			
Jueves	Pasta en salsa napolitana. Merluza a la gallega con ensalada. Fruta.		Ensalada de tomate y maíz. Pollo. Yogur.	Lunes	Arroz con verduras. Merluza rebozada con ensalada. Fruta.		Sopa. Pollo. Fruta.
5				23			
Viernes	Lentejas estofadas con verduras y bacon. Tortilla de calabacín con ensalada. Yogur.		Sándwich vegetal. Pavo. Fruta.	Martes	Garbanzos estofados con verduras. Chuletillas de pavo con patata cuadrado. Fruta.		Ensalada. Pescado. Natillas.
6				24			
Lunes	Judías verdes con zanahoria baby. Cinta de lomo en salsa con champiñones. Fruta.		Puré. Pescado. Yogur.	Miércoles	Patatas a la riojana. Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada. Fruta.		Sopa. Tortilla de patata. Yogur.
9				25			
Martes	Crema de calabacín y puerro. Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta y Leche.		Ensalada mixta. Tortilla. Fruta.	Jueves	Pasta rehogada con calabacín y huevo cocido. Pollo asado con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).		Verdura. Pescado. Yogur.
10				26			
Miércoles	Arroz con tomate. Merluza en salsa marinera. Fruta.		Verdura. Pavo. Natillas.	Viernes	Crema de zanahoria. Ragout de ternera en salsa con patata panadera. Yogur.		Sopa. Empanada. Fruta.
11				27			
Jueves	Judías blancas con verduras. Magro en salsa con zanahoria. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).		Verdura. Pescado. Yogur.	Lunes	Arroz milanese. San Marino con ensalada. Fruta.		Verdura. Tortilla. Fruta.
12				30			
Viernes	Fideua. Empanadillas de atún con ensalada. Yogur.		Ensalada mixta. Pescado. Fruta.				
13							
Lunes	Cuscús con verduras y huevo cocido. Filete de pavo en salsa de pimientos. Fruta.		Sopa. Pescado. Fruta.				
16							
Martes	Lentejas estofadas con verduras y bacon. Merluza en salsa con ensalada. Fruta.		Verdura. Pollo. Yogur.				
17							

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

*INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
*ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1% platos libres de pescado y/o marisco.
*ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
*ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
*ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
*ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.