



MENÚ NOVIEMBRE 2014

SEMANA DEL 4 AL 7

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de calabaza Pinchitos de pollo con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco	Potaje de habichuelas con garbanzos Rosada a la plancha con ensalada de tomate Fruta de temporada Pan integral	Espirales salteadas con atún Flamenquines de carne con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco	Puchero con fideos Tortilla de patatas y calabacines acompañada con ensalada mixta Fruta de temporada Pan integral	Pipirrana con surimi (bocas de mar) Arroz caldoso a la marinera Fruta de temporada Pan blanco
RECOMENDACIONES DE CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
Ensalada variada Lenguado a la plancha Yogurt o fruta Pan	Crema de calabaza Tortilla de champiñones y salchicha Yogurt o fruta Pan	Puré de patatas y brócoli hervido San Jacobo de jamón y queso Yogurt o fruta	Sopa de pescado Calamares a la romana Yogurt o fruta Pan	Ensalada variada Lasaña Yogurt o fruta

SEMANA DEL 10 AL 14

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de puerros o Vichysouse Pollo con champiñones y patatas fritas Fruta de temporada Pan integral	Lentejas estofadas con verduras Lenguado a la plancha con guarnición de zanahorias salteadas Fruta de temporada Pan blanco	Ensalada de pasta Tortilla de espinacas Fruta de temporada Pan blanco	Marmitako de costillas de cerdo Boquerones fritos con ensalada de tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral	Ensalada mediterránea Paella de arroz verde Postre lácteo Pan blanco
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
Ensalada variada Rosada rebozada o plancha y ensalada Yogurt o fruta	Sopa de fideos Jamoncito de pollo rehogado con verduras Yogurt o fruta	Sopa con verduras Hamburguesa de ternera plancha Yogurt o fruta	Puré de patatas y espinacas Tortilla francesa con queso Yogurt o fruta Pan	Crema de verduras Lenguado plancha y ensalada Yogurt o fruta Pan



MENÚ NOVIEMBRE 2014

Pan	Pan	Pan		
-----	-----	-----	--	--

SEMANA DEL 17 AL 21

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras Filete de ternera empanado con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Potaje de espinacas y garbanzos Tortilla francesa con jamón de york Fruta de temporada Pan integral	Ensalada caprichosa Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco	Ensalada de alubias blancas Pinchito de pollo con patatas fritas Fruta de temporada Pan integral	Puchero con arroz Mero a la plancha con ajo y perejil acompañado de ensalada de tomate Postre lácteo Pan blanco
RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
Ensalada de tomate y Albahaca Pez espada con puré de patatas Yogurt o fruta Pan	Guisantes hervidos Hamburguesa plancha con queso Yogurt o fruta Pan	Crema de calabacín Tortilla de jamón y ensalada Yogurt o fruta Pan	Verduritas a la plancha Rosada al limón Yogurt o fruta Pan	Ensalada variada Pizza Yogurt o fruta

SEMANA DEL 24 AL 28

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de pescado con patata y limón Calamares a la romana con ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco	Crema de zanahorias Huevo rellenos con ensalada básica Fruta de temporada Pan integral	Ensalada de tomate y queso fresco con albahaca Lasaña de carne y verdura Fruta de temporada Pan integral	Cazuela de patatas y ternera Pez espada a la plancha con lactonesa Fruta de temporada Pan blanco	Arroz tres delicias Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco



MENÚ NOVIEMBRE 2014

RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA	RECOMENDACIONES CENA
Crema de verduras Ternera a la plancha y ensalada Yogurt o fruta Pan	Dorada al horno con verduras y patatas Yogurt o fruta Pan	Patata hervida con brócoli y zanahoria Boquerones al limón fritos Yogurt o fruta Pan	Brocheta de queso fresco y tomate cherry Flamenquín Yogurt o fruta Pan	Sopa de fideos Tortilla de patatas Yogurt o fruta Pan