

NOVIEMBRE 2019

MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Filete de bacalao al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>5 Hummus de garbanzos con tosta</p> <p>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)(sin olivas)</p> <p>Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>6 Lechuga, tomate, zanahoria, manzana</p> <p>Espaguetis con tomate y CHAMPIÑÓN ECO</p> <p>Merluza SOSTENIBLE al horno (con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>7 Lechuga, tomate, maíz, huevo</p> <p>Crema mediterránea (con hortalizas)</p> <p>Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>8 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, atún</i></p> <p>Garbanzos a la jardinera (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Lomo en salsa de cebolla (al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda</p> <p>Alubias con verduras</p> <p>Caella al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>13 <i>Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, MAÍZ ECO</i></p> <p>Arroz con setas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, lombarda, atún</p> <p>Crema de guisantes y manzana</p> <p>Jamoncito de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Tornillos con tomate y albahaca</p> <p>Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO (con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Merluza al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>19</p> <p>Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún)(sin olivas ni pipas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>20 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz a banda (con merluza, calamar, gamba y mejillón)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, maíz, pepino</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo al limón con guarnición de puré de manzana</p> <p>Fruta</p>	<p>22 <i>Lechuga, tomate, MAÍZ ECO, huevo</i></p> <p>Crema de garbanzos (con hortalizas)</p> <p>Pizza de atún (con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Lomo rustido con guarnición de cuscús</p> <p>Fruta</p>	<p>27 Lechuga, hoja de roble, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Merluza SOSTENIBLE al caldo corto ZANAHORIA ECO</p> <p>Fruta</p>	<p>28 Lechuga, col, zanahoria, remolacha</p> <p>Puré de patata (sin queso)</p> <p>Tiras de pollo salteadas (con pimiento tricolor y hortalizas)</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>29 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Potaje de lentejas con calabaza (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente