

NOVIEMBRE 2020

MENÚ NO COLESTEROL AUTÓNOMA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Abadejo al limón</p> <p>Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema mediterránea con CALABAZA ECO (con hortalizas)</p> <p>Jamoncito de pollo asado</p> <p>Fruta</p>	<p>4 Ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>5 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Macarrones con tomate y albahaca</p> <p>Jurel al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>6 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Garbanzos a la jardinera con CEBOLLA ECO (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa de ave con estremitas</p> <p>Pechuga de pollo con pisto asado (al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, huevo</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno con JUDÍAS VERDES ECO (al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p>	<p>11 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Alubias de la huerta (con hortalizas)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, maíz, atún</p> <p>Espaguetis con tomate y champiñón</p> <p>Merluza al caldo corto</p> <p>Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, remolacha</p> <p>Crema de garbanzos al aroma de comino</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales con CEBOLLA ECO (al horno)</p> <p>Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Lentejas con arroz (con hortalizas)</p> <p>Filete de bacalao al vapor</p> <p>Fruta</p>	<p>17 Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y huevo duro)(sin olivas)</p> <p>Macarrones salteados con pollo (con tomate)</p> <p>Fruta y yogur desnatado</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz a banda (con merluza y marisco)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, huevo</p> <p>Crema Saint Germain (de guisantes y manzana)</p> <p>Pizza de atún (con tomate)(sin queso)</p> <p>Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>MACARRONES ECO napolitana (con tomate y hortalizas)(sin queso)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria</p> <p>Alubias campesinas (con hortalizas)</p> <p>Lomo asado con guarnición de cuscús</p> <p>Fruta</p>	<p>25 Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Merluza SOSTENIBLE al caldo corto con ZANAHORIA ECO</p> <p>Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, mango</p> <p>Guisado de patatas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo al limón</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, atún</p> <p>Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salteado de magro a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>				



Consulte los festivos con el calendario escolar de su centro correspondiente