



# Menú de: NOVIEMBRE 2024 SIN GLUTEN

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

**4** **693** **86** **29** **22**

Macarrones salteados con ajo y orégano s/g-h  
Huevos revueltos con chorizo  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**5** **734** **81** **32** **31**

Alubias blancas guisadas con calabaza  
Nuggets de pollo casero s/g  
Ensalada de lechuga remolacha  
Yogur

**6** **732** **73** **36** **29**

Guisantes salteados con cebolla  
Parmentier de boloñesa  
  
Fruta de temporada

**7** **748** **93** **29** **28**

Risotto meloso de setas  
Filete de abadejo en tempura  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta de temporada

**8** **616** **72** **24** **28**

Crema de verduras al natural  
Estofado de cerdo con salsa española  
Patatas panaderas con cebolla  
Fruta de temporada

**11** **634** **92** **18** **25**

Arroz blanco con tomate  
Suprema de merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
  
Yogur

**12** **582** **85** **15** **24**

Sopa de fideos s/g-h  
  
Cocido completo  
  
Fruta de temporada

**13** **690** **76** **30** **27**

Crema de calabacín  
Albóndigas de cerdo en salsa  
Patatas fritas  
  
Fruta de temporada

**14** **664** **74** **25** **34**

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Huevos revueltos con jamón de york  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**15** **735** **98** **22** **35**

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Filete de pollo asado en su punto de mostaza  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**18** **622** **90** **17** **26**

Arroz negro con calamares  
Merluza en salsa marinera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta de temporada

**19** **582** **74** **21** **24**

Crema de verduras  
Ragout de pollo al estilo tradicional  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

**20** **620** **80** **21** **27**

Alubias blancas guisadas  
Revuelto de huevo con patatas  
Ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta de temporada

**21** **555** **65** **19** **31**

Sopa de fideos s/g-h  
Cinta de lomo adobado  
Ensalada de lechuga ,naranja y maíz  
Yogur

**22** **605** **80** **20** **16**

Judías verdes , con zanahoria y patata rehogadas  
Pasta con salsa boloñesa s/g  
  
Fruta de temporada

**25** **656** **77** **21** **39**

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Filete de pollo asado al curry  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**26** **664** **91** **16** **36**

Pasta s/g con salsa de queso  
Atún plancha/abadejo hasta 3º p  
Ensalada de tomate y cebolla  
Yogur

**27** **706** **109** **22** **16**

Arroz blanco con salsa de tomate casera  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Helado

**28** **582** **85** **15** **24**

Sopa de pasta s/g-h  
  
Cocido tradicional  
  
Fruta de temporada

**29** **JORNADA DE ÁFRICA**

Crema Africana  
Fricadelle en salsa al curry  
Cous cous  
Yogur de plátano



OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

