

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2017



¿Alguna duda? Escribenos a menus@lacocinadabel.com

	lunes 30	martes 31	miércoles 1	jueves 2	viernes 3
Primero				Canelones de Carne con Bechamel	Puré de Verduras con Picatostes
Segundo				Rabas de Calamar con Lechuga y Zanahoria	Tortilla de Patata con Lechuga, Tomate y Jamón
Postre			FESTIVO	Fruta de Temporada	Helado
¡Sugerencia de cena!				<i>Pastel de Verduras con Salsa de Tomate y Patata Cocida y Fruta</i>	<i>Hamburguesa de Abadejo y Verduras con Patata Asada y Fruta</i>
	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
Primero	Sopa	Estofado de Lentejas	Fideua	Puré de Calabaza	Lasaña de Carne con Bechamel
Segundo	Pechuga de Pollo Empanada(casera) con Lechuga y Tomate	Merluza al Horno con Patata Panadera	Salchichas Frescas de Pollo con Lechuga y Zanahoria	Lomo en Salsa Española con Arroz Salteado	Tortilla a la Francesa con Lechuga, Atún y Olivas
Postre	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogurt Natural	Helado
¡Sugerencia de cena!	<i>Abadejo al Vapor con Salsa de Tomate y Patata Cocida y Fruta</i>	<i>Lazos de Pasta Salteada con Pollo y Verduras y Fruta</i>	<i>Hamburguesa de Garbanzos con Puré de Zanahoria y Fruta</i>	<i>Tortilla de Patatas y Cebolla con Ensalada y Fruta</i>	<i>Pastel de Rape y Gambas con Verduras y Pure de Patata y Fruta</i>
	lunes 13	martes 14	miércoles 15	jueves 16	viernes 17
Primero	Arroz al Horno	Macarrones con Salsa de Tomate y Atún	Puré de Verduras	Ensaladilla Rusa	Sopa de Pollo
Segundo	Croquetas de Cocido con Lechuga y Tomate	Tortilla de Patata con Lechuga, Zanahoria y Aceitunas	Pollo al Curry con Arroz	Merluza a la Andaluza con Lechuga y Tomate	Hamburguesa Mixta con Patatas Fritas
Postre	Fruta de Temporada	Natillas	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
¡Sugerencia de cena!	<i>Bacalao al Horno Gratinado con Patata y Salsa de Tomate y Fruta</i>	<i>Filete de Pavo Salteado con Verduras y Salsa de Soja y Fruta</i>	<i>Merluza al Horno con Ensalada con Pan Tostado y Fruta</i>	<i>Lomo a la Plancha con Coliflor Gratinada y Fruta</i>	<i>Tortilla de Patatas y Espinacas con Ensalada con Nueces y Fruta</i>
	lunes 20	martes 21	miércoles 22	jueves 23	viernes 24
Primero	Sopa	Espirales Graten	Puré de Verduras	Arroz con Tomate	Lentejas Estofadas
Segundo	Albondigas con Patatas	Huevo Hervido con Patatas y Verduras al Vapor	Pollo al Horno con Lechuga Tomate y Olivas	Merluza al Horno con Lechuga, Zanahoria y Aceitunas	Lomo de Cerdo Asado con Salsa de Champiñones y Patatas Fritas
Postre	Fruta de Temporada	Actimel	Fruta de Temporada	Flan	Helado
¡Sugerencia de cena!	<i>Tortilla de Patatas con Ensalada y Fruta</i>	<i>Filete de Pavo Salteado con Cebolla, Zanahoria y Pimientos y Fruta</i>	<i>Merluza a la Plancha con Ensalada de Couscous y Fruta</i>	<i>Puré de Verduras y Calamar a la Plancha con Patata Cocida y Fruta</i>	<i>Quesadillas Variadas y Ensalada con Nueces y Fruta</i>
	lunes 27	martes 28	miércoles 29	jueves 30	
Primero	Garbanzos Estofados	Tortellini 4 Quesos	"Sopa de Bullit"	Arroz con Verduras	
Segundo	Hamburguesa Mixta con Patatas Fritas	Croquetas de Bacalao con Lechuga, Tomate y Maíz	"Bullit Mallorquí"	Tortilla de Patatas con Tomate Aliñado con Atún	
Postre	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Natillas	Fruta de Temporada	
¡Sugerencia de cena!	<i>Pechuga de Pollo a la Plancha con Ensalada de Couscous y Fruta</i>	<i>Pastel de Verduras con Salsa de Tomate y Patata Cocida y Fruta</i>	<i>Merluza a la Plancha con Ensalada de Arroz y Fruta</i>	<i>Filete de Pavo Salteado con Verduras y Salsa de Soja y Fruta</i>	

- Si desea información sobre los alérgenos contenidos en el menú puede solicitarla en **secretaría del colegio**.
- La fruta de este mes es: manzana, plátano, pera y naranja.
- Todos los menús van acompañados de pan moreno.