

NOVIEMBRE 2018

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, maíz) Papas guisadas con chocos y zanahorias Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Potaje de garbanzos con Espinacas Tortilla Francesa de queso con ensalada de pimientos rojos y verdes Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Pisto manchego (berenjenas, calabacín, zanahorias, pimientos) Hamburguesa plancha con patatas asadas. Guarnición de ensalada de lechuga y tomate Yogur/Pan Integral/Agua	Coditos con salsa de tomate Atún encebollado con guarnición de arroz blanco hervido Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lentejas guisadas (patatas, zanahorias) Huevo cocido con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes. Guarnición Ensalada de lechuga y Tomate. Yogur/Pan Integral/Agua	Crema de Calabaza (calabaza, puerros, patatas) Revuelto de calabacín y patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Cocido con Acelgas (Garbanzos, acelgas) Pringá del Cocido (Ternera, Cerdo, Pollo, Chorizo y Morcilla) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Arroz caldoso con verduras (pimientos, zanahorias, puerros) Bacalao guisado con tomate y coliflores aliñadas Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Alubias con chorizo Huevos cuajados en Salsa de Tomate. Guarnición zanahoria natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías Verdes salteadas con patatas Estofado de Cerdo (Zanahorias, guisantes, cebolla, Magro de Cerdo) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Espirales de verdura al ajo Huevos Rellenos con atún y tomate con Ensalada de lechuga y Lombar da Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Ensalada Completa (Lechuga, zanahorias, tomate, picatostes) Patatas Guisadas con Caella Yogur/Pan Integral/Agua	Lentejas Jardinera (zanahorias) Tortilla de Patatas con Ensalada de Tomate y Lechuga Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Arroz tres delicias (Zanahorias, Pimientos, york) Salmón a la plancha con Brócolis Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Salmorejo (Tomate, Pimiento, Pan, Ajo) Patatas estofadas con atún (Patatas, atún, zanahorias) Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Lentejas estofadas (zanahorias) Tortilla Francesa con Ensalada de tomate natural y lechuga Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Puchero con Fideos (patatas, zanahorias, fideos) Pringá del puchero (Cerdo, Ternera, Pollo) Yogur/Pan Integral/Agua	Alubias estofadas (pimientos, puerros, cebolla) Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y zanahoria natural Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Espirales con calabacín y Salsa de Tomate Merluza al horno en salsa con Puerro, Tomate y Pimientos. Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua



Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas diferentes. (manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía).
Para todas las comidas crudas y cocinadas utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra
Tienen a su disposición los alérgenos que Pueden llevar cada plato.

Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.

Las recomendaciones para las cenas están disponible en la web del colegio..

RECOMENDACIONES CENAS NOVIEMBRE 2018

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo frito y Plátano) Pan Integral/Agua	Lenguado a la plancha con patatas panaderas. Ensalada de Tomate con vinagre de Módena. Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Tortilla de Patatas, Pimientos y Cebolla. Aliño de Zanahorias. Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Crema de Coliflor Filetes de Ternera a la plancha. Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Sopa de Verduras Aliño de Merluza Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Brochetas de verduras a la plancha con soja Revuelto de chorizo Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Salmón a la plancha con arroz salteado Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Canelones rellenos de boloñesa de atún Calabacines a la plancha Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Ensalada de Pollo (lechuga, piña, nueces, pollo y salsa rosa) Macedonia de fruta/Pan Blanco/Agua	Crema de Calabacín Ensalada boquerones en vinagre Cuajada/Pan Blanco/Agua
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Croquetas Caseras de Merluza con Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Tortilla de patatas con cebolla y pimientos. Ensalada de zanahorias ralladas Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Salchichas de Pollo Frescas en Salsa con Patatas Panaderas Ensalada Variada Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Pescadilla Frita con verduras al horno (Tomates, Puerros, Pimientos) Fruta Fresca / Pan Integral/Agua	Sopa de Ajo Tortilla Francesa rellena de Jamón York y Queso en lonchas Yogurt con Fruta Natural/Pan Blanco /Agua
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta a la carbonara Ensalada mixta Arroz con leche/ Pan Blanco/Agua	Pescado Azul a la plancha con Ensalada de Arroz Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Puré de Guisantes con picatostes Tortilla de Patatas Fruta Fresca/Pan Blanco/Agua	Menestra de Verduras Dorada a la sal con ensalada Yogurt/ Pan Integral/Agua	Ensalada de Aguacate y Gambas Pollo Empanado Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua

