Menú

BASAL PRIMARIA

NOVIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	2 Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	3 Lentejas guisadas con calabaza y puerros Salmón al horno con ensalada (tomate, aceitunas y zanahoria) Fruta de temporada y pan integral	4 Arroz con hortalizas (calabacín y champiñones) Estofado de pavo con cebolla y patata Fruta de temporada	5 Menestra de verduras (judías verdes, zanahorias, brócoli y coliflor) Garbanzos con verduritas (cebolla y pimientos) Fruta de temporada y pan integral	6 Gratinado de patata con bacón Escalopa de pollo empanada con ensalada mixta y col lombarda Yogur natural
CENA	Acelgas con patata Pinchos de pollo con cebolla y pimientos Yogur natural sin azúcar	Puré de moniato Lomo a la parrilla con verduras salteadas Kéfir con miel	Espinacas con pasas y gambas Cola de rape a la plancha con ensalada Cuenco de yogur con fruta	Ensalada de quinoa Lubina asada con patatas Yogur natural sin azúcar	Cuscús con pasas y gambas Atún con de cebolla confitada y sofrito de tomate Rodajas de naranja con canela
ALMUERZO	9 Sopa de verduras juliana con fideos integrales Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Fruta de temporada y pan integral	10 Alubías blancas estofadas (pimientos, zanahoria y cebolla) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta de temporada **ECO**	11 Crema de otoño (calabaza y puerros) Jamoncitos de pollo al horno con salsa barbacoa y patatas fritas Yogur natural	12 Arroz con caldoso con verduras (zanahorias y guisantes) Pescado fresco según el mercado al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	13 Trinxat de verduras (col y patata) Lentejas **ECO** estofadas con zanahorias y quinoa Fruta de temporada
CENA	Alcachofas con huevo duro Merluza al horno con palitos de boniato Yogur natural sin azúcar	Espinacas a la crema Cuello de lomo al horno con zanahoria baby Cuajada con miel	Sopa de cebolla Huevos rotos con setas y ensalada Fruta de temporada	Brócoli a la gallega Pavo a la parrilla con ensalada Yogur natural sin azúcar	Hummus con palitos de pepino Perca en papillote con espárragos horneados Yogur natural con nueces
ALMUERZO	16 Espirales integrales con pesto (queso, aceite y albahaca) Huevos duros con samfaina y ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	17 Guisantes salteados con patata y cebolla Magro de cerdo con setas y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	18 Crema de calabacín con picatostes Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de temporada	19 Arroz con tomate Garbanzos **ECO** guisados con espinacas Fruta de temporada y pan integral	20 Brócoli a la crema Merluza al ajillo y ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Yogur natural
CENA	Cogollos con atún Pechuga de pollo a la parrilla con berenjena gratinada Yogur natural sin azúcar	Timbal de arroz con alcachofas Borriqueta al horno con ensalada Bol de yogur con fruta	Ensalada mixta con remolacha Huevos revueltos con ajos tiernos y gambas Yogur natural con nueces	Sopa de pescado Lenguado con tomate al horno Yogur natural sin azúcar	Crema de calabaza Bistec de ternera con pisto de verduras Fruta de temporada
ALMUERZO	23 Crema de zanahoria con picatostes Macarrones a la boloñesa vegetal (soja texturizada, salsa de tomate y cebolla) Fruta de temporada	24 Arroz con verduras (guisantes, pimientos y champiñones) Boquerones rebozados con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada y pan integral	25 Sopa de la abuela con pasta integral Tortilla de patata con ensalada (tomate, aceitunas y maíz) Fruta de temporada **ECO**	26 Lentejas guisadas con calabacín, zanahoria y arroz Cabeza de lomo estofada Yogur natural	27 Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria) Fruta de temporada y pan integral
CENA	Sopa de galets Libritos de lomo rellenos de jamón y queso con ensalada verde Yogur con almendras	Guisantes salteados con patatas Pavo en salsa de verduras Yogur natural sin azúcar	Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate Sardinas con boniato asado Cuenco de yogur con fruta	Puré de coliflor Tortilla de patata con berenjena al horno Natilles	Cuscús salteado con verduras Alitas de pollo con ensalada Manzana al horno con canela
ALMUERZO	30 Arroz con sofrito de tomate Tortilla francesa con queso y ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada y pan integral				
CENA	Panaché de verduras Hamburguesa completa de soja Miel y requesón				

Menús supervisados por
Núria Amiel Barris
Dietista-Nutricionista
Nº de Colegiada:
CAT001334