Menú

BASAL SECUNDARIA

NOVIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	2 Macarrones integrales con tomate Espinacas a la crema --- Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Croquetas de pollo con verduras salteadas Fruta de temporada	3 Lentejas guisadas con calabaza y puerros Brócoli con patata --- Salmón al horno con ensalada (tomate, aceitunas y zanahoria) Lomo de cerdo a la parrilla con ensalada Fruta de temporada y pan integral	4 Arroz con hortalizas (calabacín y champiñones) Crema de zanahoria y boniato --- Estofado de pavo con cebolla y patata Hamburguesa vegetal con ensalada Fruta de temporada	5 Menestra de verduras (judía verde, zanahoria, brócoli y coliflor) Ensalada mixta --- Garbanzos con verduras (cebolla y pimientos) Fogonero al horno con ensalada Fruta de temporada y pan integral	6 Gratinado de patata Guisantes a la menta --- Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Tortilla de atún con pisto de verduras 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 cebolla caramelizada y sofrito de tomate Rodajas de naranja con canela
ALMUERZO	9 Sopa de verduras juliana con fideos integrales Menestra de verduras --- Escalopa de pollo rebozada con ensalada mixta y col lombarda Limanda con champiñones salteados Fruta de temporada y pan integral	10 Alubias blancas guisadas (pimientos, zanahoria y cebolla) Ensalada césar --- Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Cabeza de lomo a la mostaza con cebolla confitada Fruta de temporada **ECO**	11 Crema de otoño (calabaza y puerros) Canelones de espinacas --- Albóndigas en salsa con patatas fritas Merluza en el horno con ensalada Yogur natural	12 Arroz caldoso con verduras (zanahorias y guisantes) Panaché de verduras --- Pescado fresco según el mercado al horno con tomate aliñado Pavo con calabacín al horno Fruta de temporada y pan integral	13 Trinxat de verduras (col y patata) Espaguetis a la napolitana (tomate y orégano) --- Lentejas **ECO** estofadas con zanahorias y quinoa Huevo revuelto con ensalada Fruta de temporada
CENA	Alcachofas con huevo duro Merluza asada con palitos de boniato Yogur natural sin azúcar	Espinacas a la crema Cabeza de lomo al horno con zanahoria baby Cuajada con miel	Sopa de cebolla Huevos rotos con champiñones y ensalada Fruto de la temporada	Brócoli a la gallega Pavo a la plancha con ensalada Yogur natural sin azúcar	Hummus con palitos de pepino Perca en papillote con espárragos al horno Yogur natural con nueces
ALMUERZO	16 Espirales integrales con pesto (queso, aceite y albahaca) Acelgas al ajillo --- Huevos duros con samfaina y ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Wok de pavo con salsa de verduras Fruta de temporada	17 Guisantes salteados con patata y cebolla Sopa minestrone --- Magro de cerdo con setas y zanahorias Colas de rape a la plancha con ensalada Fruta de temporada y pan integral	18 Crema de calabacín con picatostes Coliflor gratinada --- Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Croquetas de jamón con calabaza salteada Fruta de temporada	19 Arroz con tomate Ensalada de quinoa y queso fresco --- Garbanzos **ECO** guisados con espinacas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada y pan integral	20 Brócoli a la crema Pasta salteada con verduras --- Merluza al ajillo con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Albóndigas mixtas estofadas con patatas 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 Filete de ternera con ratatouille de verduras Fruta de temporada
ALMUERZO	23 Crema de zanahoria con picatostes Espinacas salteadas con pasas --- Macarrones a la boloñesa vegetal (salsa texturizada de soja, tomate y cebolla) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	24 Arroz con verduras (guisantes, pimientos y champiñones) Garbanzos con tomate --- Boquerones rebozados con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Guisado de ternera con verduritas Fruta de temporada y pan integral	25 Sopa de la abuela con pasta integral Berenjena rellena de atún --- Tortilla de patata con ensalada (tomate, aceitunas y maíz) Contramuslo de pollo al chilindrón Fruta de temporada **ECO**	26 Lentejas guisadas con calabacín, zanahoria y arroz Puré de calabaza --- Cabeza de lomo al horno con salsa de manzana y cebolla Merluza marinera con ensalada Yogur natural	27 Judía verde con patata Timbal de arroz con pisto --- Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria) Pizza de verduras asadas con ensalada Fruta de temporada y pan integral
CENA	Sopa de galets Libritos de lomo rellenos de jamón cocido 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 Natillas	Cuscús salteado con verduras Alitas de pollo con ensalada Manzana al horno con canela
ALMUERZO	30 Arroz con sofrito de tomate Alubias pintas con chorizo --- Tortilla francesa con queso y ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Salmón al horno con champiñones 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