

MENÚ NOVIEMBRE 2020
COCINAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 PAN INTEGRAL, LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, SOJA FIDEUA DE MARISCO (MEJILLON, POTA, BAPÉ, GAMBAS, FUMET, SOFRITO, FIDEO) TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO FRUTA	3 PAN- LECHUGA, COL., CARLOTA Y MANZANA SOPA DE AVE (VERDURA Y PASTA ECO) JAMONCITOS A LA MOSTAZA CON PATATAS ASADAS FRUTA	4 ESCAROLA, TOMATE, GRANADA Y NUECES POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA PANINI SICILIANO (TOMATE, CEBOLLA, PANCETA, ALBAHACA Y QUESO) YOGURT	5 PAN - FRUTOS SECOS ARROZ A LA CUBANA TEMPURA DE BACALAO CON ENSALADA ECO FRUTA	6 PAN-LECHUGA, TOMATE, QUESO, UVAS, CEBOLLA CRUJIENTE HERVIDO VALENCIANO (PATATA, CEBOLLA, JUDIA, ZANAHORIA) "RAGOUT" DE TERNERA CON NOQUIS FRUTA ECO
9 PAN-LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, PEPINO, CEBOLLA MACARRONES INTEGRALES FUNGUI (CHAMPI, CEBOLLA, NATTA, LECHE, QUESO) MERLUZA A LA PLANCHA CON BROCOLI SALTEADO FRUTA	10 PAN- LECHUGA CANÓNICOS, TOMATE, CARLOTA, RABANITOS LENTEJAS ESTOFADAS ECO (LENTEJAS Y VERDURAS ECO) CARNE EMPANADA CON PISTO NATILLAS	11 PAN - HUMMUS CON PICOS ARROZ MELOSO DE SEPIA Y ALCACHOFAS REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON GAJOS DE TOMATE FRUTA ECO	12 PAN- MEZCLUMI, TOMATE, P. ROJO, PIPAS Y CARLOTA CREMA DE BONIATO Y CURCUMA GUISO DE POLLO MARROQUÍ CON COUS-COUS FRUTA	13 PAN- LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO, OLIVAS PATATAS RIOJANAS PESCADO FRESCO CON BERENJENA SALTEADA (BERENJENA, CEBOLLA-SESAMO, SALSA SOJA Y MIEL) FRUTA
16 MEAT FREE MONDAY PAN-LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGOS, ACETUNAS ARROZ CON ACELGAS PIZZA PROVENZAL (CALABACIN, CHAMPI, CEBOLLA, CHERRY HIERBAS PROVENZALES, SALSA TOMATE, QUESO) FRUTA	17 PAN-LECHUGA, TOMATE, MANZANA, NUECES SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS LONGANIZAS CON PATATAS FRUTA	18 PAN-LOLO ROSO, QUESO FRESCO, GRANADA, CACAO Y VINAGRETA DE MIEL ESPAGUETIS CON ATÚN TORTILLA DE CEBOLLA ECO Y MAÍZ SALTEADO CREMA YOGURT	19 PAN - FRUTOS SECOS GUISADO DE MAGRO CRUNCH DE SALMÓN CON ENSALADA AMERICANA FRUTA ECO	20 PAN- ESCAROLA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA FABADA VEGETAL (ALUBIAS Y VERDURAS ECO) POLLO AL HORNO CON TEMPURA CALABACIN FRUTA
23 PAN- PALOMITAS DE MAÍZ ARROZ MILANESA ANILLA DE POTA ENHARINADA CON ENSALADA FRUTA	24 PAN- LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, OLIVAS ESPIRALES CON SALSA BASILICO (CEBOLLA, TOMATE, AJO, ALBAHACA, OREGANO) TORTILLA FRANCESA CON DADOS DE QUESO AROMATIZADOS FRUTA ECO	2 PAN-LECHUGA, REPOLLO, PIÑA, MAÍZ, ZANAHORIA COMIC PARTY SOPA COMIC (SOPA DE LETRAS) ZIPI Y ZAPE (ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS) POSTRE BOOM	26 PAN-ESCAROLA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA ROJA LENTEJAS JULIANA ECO (LENTEJAS Y VERDURA ECO) CARBONERO GRATINADO CON CHAMPIÑONES FRUTA	27 PAN-LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y REMOLACHA CREMA DE CALABACIN CON SESAMO Y POSTONES INTEGRALES PAYO AL CURRY CON ARROZ HUNGARO YOGURT
30 PAN-ESCAROLA, TOMATE, CARLOTA, MANZANA, PIPAS CARACOLAS DONATELO (CHAMPI, CEBOLLA, NATTA, TOMATE) MERLUZA A LA PLANCHA CON GUISANTES AL PESTO FRUTA				