

MENÚ NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
			Garbanzos estofados Hamburguesa con lechuga Frutero multicolor	Paella de marisco Lomo a la plancha con champiñones Yogur natural
6	7	8	9	10
Lentejas estofadas Rabas de calamar con ensalada de tomate Fruta de temporada	Acelgas con patatas Pechuga de pollo a la plancha con champiñón Helado	Espaguetis Napolitana Bacalao al horno con lechuga Fruta de temporada	Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, maíz y olivas Ternera guisada con patatas Yogur natural	Risotto de puerro Huevos rellenos con lechuga Macedonia o Frutero multicolor
13	14	15	16	17
Alubias blancas estofadas Merluza rebozada con escalibada Fruta de temporada	Fideua de sepia Chuleta de pavo con espárragos trigueros Fruta de temporada	Guisantes con patata y jamón Costilla de cerdo con champiñones Yogur natural	Sopa vegetal con arroz integral Salmón al horno con cebolla Fruta de temporada	Brócoli con zanahoria Cordero al horno con patatas Macedonia o Frutero multicolor
20	21	22	23	24
Judías verdes con patatas Longaniza con pimiento verde asado y cebolla Fruta de temporada	Garbanzos estofados Bacalao al ajoarriero aragonés Fruta de temporada	Acelgas con patatas Pollo al horno con lechuga Yogur natural	Arroz negro Lubina a la plancha (con ensalada de tomate) Fruta de temporada	Sopa de cocido Albóndigas con salsa de tomate Frutero multicolor
27	28	29	30	1/12
Lentejas estofadas Salchichas con escalibada Fruta de temporada	Crema de verduras Merluza al horno con patatas Fruta de temporada	Ensalada ilustrada (lechuga, tomate, zanahoria, remolacha) Arroz a la cubana Fruta de temporada	Lasaña de verduras Costilla de cerdo con lechuga Yogur artesano	Pasta integral con queso rallado y gambas Lubina a la plancha con lechuga Fruta de temporada

--	--	--	--	--



Laura Caveró Sancho
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARAOO219