

# MENÚ Noviembre 2021

## Menú SIN LACTOSA - PROTEÍNA VACA Comedores Escolares - CURSO 2021-2022



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>A</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE VERDURAS</b></li> <li>• REBOGADO DE JUDÍAS CON ARROZ Y CARNE</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE CALABAZA</b></li> <li>• TALLARINES CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y HUEVO S/LACTOSA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LENTEJAS COMPUESTAS</b></li> <li>• CHOCO EN SALSA CON VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE ESPINACAS</b></li> <li>• PIZZA TRADICIONAL DE VERDURAS Y ATÚN</li> <li>• POSTRE SIN LACTOSA Y PAN INTEGRAL</li> </ul>
<b>FESTIVO</b>					
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS</b></li> <li>• PAELLA MEDITERRÁNEA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA MARAVILLA S/LACTOSA</b></li> <li>• JAMONCITOS DE POLLO AL SALMOREJO CON PAPAS AL VAPOR</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE ZANAHORIAS</b></li> <li>• MACARRONES CON BOLOÑESA TRADICIONAL Y HUEVO S/LACTOSA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ACELGAS CON ALUBIAS BLANCAS</b></li> <li>• FOGONERO HORNEADO EN SU JUGO CON CEBOLLA Y ENSALADA DE PAVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA MARINERA</b></li> <li>• GARBANZADA CANARIA</li> <li>• POSTRE SIN LACTOSA Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS</b></li> <li>• ARROZ A LA CUBANA S/LACTOSA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RANCHO CANARIO</b></li> <li>• ESPIRALES CON SALSA DE VERDURAS, PAVO SIN LACTOSA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE CALABACÍN</b></li> <li>• BONITO EN ADOBO CON PAPAS GUIADAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE POLLO CON HORTELANA</b></li> <li>• CARNE COMPUESTA DE AVE CON PAPAS DADO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS</b></li> <li>• SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CANARIA</li> <li>• POSTRE SIN LACTOSA Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA MINISTRONE</b></li> <li>• ALBÓNDIGAS S/LACTOSA EN SALSA CON PAPAS Y VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE BERROS</b></li> <li>• ARROZ CON POLLO TRADICIONAL</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE VERDURAS</b></li> <li>• PESCADO AL HORNO CON ENSALADA CAMPERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE 3 LEGUMBRES</b></li> <li>• ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO S/LACTOSA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PUCHERO</b></li> <li>• CINTA DE LOMO HORNEADA CON ARROZ Y SALSA DE PIÑA</li> <li>• POSTRE SIN LACTOSA Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE GARBANZOS</b></li> <li>• TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO DE VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE ESPINACAS</b></li> <li>• PASTA CON SALSA DE ATÚN SIN LACTOSA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ALUBIAS</b></li> <li>• TACOS DE FOGONERO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE ZANAHORIAS</b></li> <li>• ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA JULIANA S/LACTOSA</b></li> <li>• HAMBURGUESA CASERA S/LACTOSA CON ARROZ BLANCO Y TOMATE</li> <li>• POSTRE SIN LACTOSA Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>

	L	M	X	J	V	S	D
	NOVIEMBRE						
A	1	2	3	4	5	6	7
B	8	9	10	11	12	13	14
C	15	16	17	18	19	20	21
D	22	23	24	25	26	27	28
E	29	30	1	2	3	4	5

★ No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

★ Este menú, por causas justificadas, podrá sufrir modificaciones

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

★ Se pueden consultar las fichas de los platos en la página web de Albie: <http://albie.es/colegios/>

★ Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.  
- Silvia Moreno Díez, Diplomada en Nutrición humana y dietética.

★ Todos los pescados utilizados, exclusivamente, son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogueiro sin espinas y sin piel.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

Más información  
914356448.