


# MENÚ Noviembre 2021

## Menú VEGETARIANO- 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</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, QUESO Y HUEVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LENTEJAS COMPUESTAS</b></li> <li>• PAPAS GUIADAS 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 VEGETAL</li> <li>• YOGUR SABORES 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 DE VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA MARAVILLA</b></li> <li>• SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS</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 SALSA DE TOMATE Y VERDURAS</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>• ENSALADA DE PASTA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA VEGETAL</b></li> <li>• GARBANZADA CANARIA</li> <li>• HELADO SABORES 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</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 CON Y QUESO</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>• LEGUMBRES GUIADAS 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>• YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA MINISTRONE</b></li> <li>• ALBÓNDIGAS DE BRÓCOLI CON PAPAS Y ALUBIAS BLANCAS</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 MILANESA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE VERDURAS</b></li> <li>• GARBANZOS 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, QUESO Y HUEVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE VERDURAS</b></li> <li>• VERDURAS Y ALUBIAS CON ARROZ Y PIÑA</li> <li>• YOGUR SABORES 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 VERDURAS Y QUESO RALLADO</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 CALABAZA Y BERENJENA AL HORNO 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 LENTEJAS Y PAPAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA JULIANA</b></li> <li>• JUDÍAS PINTAS CON ARROZ BLANCO Y TOMATE</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>

	L	M	X	J	V	S	D
<b>NOVIEMBRE</b>							
<b>A</b>	1	2	3	4	5	6	7
<b>B</b>	8	9	10	11	12	13	14
<b>C</b>	15	16	17	18	19	20	21
<b>D</b>	22	23	24	25	26	27	28
<b>E</b>	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 fogueño sin espinas y sin piel.

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

Más información  
914356448.