


Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
30 1.- Paella de verduras 2.- Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, cebolla, pasas y nueces P.- Naranja	31 1.- Menestra de verduras con jamón 2.- Tortilla de patatas con ensalada de remolacha P.- Manzana	 NOVEMBER	2 1.- Habas con patatas y verduras 2.- Rapantes al horno con ensalada de tomate y cebolla P.- Naranja	3 1.- Empanada de espinacas 2.- Carne estofada con patatas guisadas P.- Postres variados
6 1.- Empanada de pollo 2.- Potaje de legumbres y verduras P.- yogur	7 1.- Sopa de pescado y arroz 2.- Canelones con carne y verduras P.-Pera	8 1.- Sopa de verduras con fideos 2.-Salmón a la plancha con patata cocida y ensalada de lechuga y tomate P.- Manzana	9 1.- Ensalada de grelos con patatas 2.- Fideua de calamares, marisco y pescado P.- Macedonia de frutas	10 1.- Croquetas de pollo y ensalada de pimientos remolacha y tomate 2.- Lentejas guisadas con arroz y verduras P.- Postres variados
13 1.- Crema de calabaza, patata, zanahoria, ajo, puerro y cebolla 2.- Guiso de carne de ternera con verduras P.- Yogur	14 1.- Guisantes con jamón 2.- Tortilla de gambas y champiñones con ensalada de patata, tomate, cebolla P.- Manzana	15 1.- Empanada de atún 2.- Potaje de garbanzos con macarrón y verduras P.- Plátano	16 1.- Coliflor con ajada 2.- Fideos con pollo y champiñón P.- Naranja	17 1.- Ensalada de arroz con verduras 2.- Merluza al horno con patatas P.- Postres variados
20 1.- Ensalada de mejillones, tomate y aceitunas 2.- Macarrones con atún y salsa tomate P.- Compota de manzana	21 1.-Crema de calabacín y patatas 2.- Paleta de cerdo asada con salsa de hortalizas P.- Uvas	22 1.- Judías verdes con salsa de tomate 2.- Pulpo guisado con patata cocida P.- Piña	23 1.- Ensalada de aguacate, tomate y aceitunas 2.- Merluza al horno con patatas y guiso P.- Plátano	24 1.- Habas guisadas con arroz 2.- Espinacas con huevos escalfados P.- Postres variados
27 1.- Pisto de verduras con jamón 2.- Albóndigas de pescado con patatas asadas P.- Naranja	28 1.- Espinacas con queso 2.- Arroz con pavo, cerdo y calamares P.- Macedonia de frutas	29 1.- Pasta con verduras 2.- Calamares a la romana con ensalada de tomates y aceitunas P.- Plátano	30 1.- Ensal. de habas tiernas y mejillones 2.- Berenjenas, arroz, carne picada y bechamel P.- Manzana	1 1.- Ensalada variada de pimientos, tomate remolacha y aguacate 2.- Canelones de pavo y champiñones P.- Postres variados

Teléfono de cocina para avisos de esporádicos o dietas especiales: 620 365 886

Utilice este código BIDI para grabarlo en su agenda

Dichos avisos deberán ser antes de las 10:00h del día de servicio a dispensar.



CONSEJO NUTRICIONAL: La reducción del consumo de frutas y hortalizas frescas en la actualidad y los desequilibrios que ello origina en la dieta diaria afectan a nuestra salud que no puede cubrir sus necesidades diarias de vitaminas. Algunos consejos para conseguir que los niños coman frutas y verduras: 1.- Intentarlo varias veces; 2.- Ser su modelo comiendo verduras; 3.- Fomentar la elección; 4.- Poner la imaginación a trabajar; 5.- Añadir frutas y verduras a comidas que al niño le gusten; 6.- Comer con colores.