

## MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2023

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Lentejas con verdura Pechuga de pollo con ensalada Fruta <i>A/M:</i> Bocado de pavo	Menestra de verdura Rabas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Arroz con tomate Tortilla de patata Fruta <i>A/M:</i> Sobao o fruta	Sopa de fideos Ragú Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Alubias rojas con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de queso
Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Filete ternera	Sugerencia de cena: Pollo o pescado	Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Carne o huevo
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Spaguetti a la carbonara Lomo con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de salchichón	Marmita Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Garbanzos con arroz Alitas Fruta <i>A/M:</i> Croissant o fruta	Puré de verdura Hamburguesa en salsa zanahoria Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Alubias blancas con verdura Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de chorizo
Sugerencia de cena: Huevos o pescado	Sugerencia de cena: Pollo	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Carne ternera
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Lentejas con verdura Morcilla con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de Jamón York	Judías con patatas Pollo en salsa Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Patatas a la Riojana San Jacobo Fruta <i>A/M:</i> Quesito con galletas o Fruta	Alubias rojas con verdura Salchichas con puré Fruta <i>A/M:</i> Fruta	Arroz 3 delicias Pescado al horno Fruta <i>A/M:</i> Bocado de mortadela
Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Pollo	Sugerencia de cena: Carne ternera	Sugerencia de cena: Huevos
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Macarrones con tomate Filete con patatas Fruta <i>A/M:</i> Bocado de Chorizo	Garbanzos con verdura Alitas Yogurt <i>A/M:</i> Fruta	Menestra de verduras Albóndigas estofadas Fruta <i>A/M:</i> Bollo Suizo o fruta	Ensalada de pasta Empanadillas Fruta <i>A/M:</i> Fruta	
Sugerencia de cena: Pescado	Sugerencia de cena: Huevos	Sugerencia de cena: Pollo	Sugerencia de cena: Carne ternera	

SANDRA CORRAL GONZÁLEZ  
DIETISTA - NUTRICIONISTA



- No se especifica el tipo de pescado por depender de la situación del mercado y temporada. Sólo se sirve bocarte, sardina, merluza, lirio, sarda y bonito.  
- Martes y jueves se sirve pan integral