

# Menú de: NOVIEMBRE 2022

## Lunes

**31** Kcal HC Lip Prot

**NO LECTIVO**

## Martes

**1** Kcal HC Lip Prot

**FESTIVO**



## Miércoles

**2** Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa de queso  
Suprema de merluza con salsa de tomate y albahaca  
Ensalada de lechuga y aceituna  
Yogur

## Jueves

**3** Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana  
Tortilla de patata y cebolla  
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria  
Fruta de temporada

## Viernes

**4** Kcal HC Lip Prot

Crema de zanahoria natural  
Escalope de pollo empanado  
Arroz pilaf  
Fruta de temporada

**7** Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Albóndigas al horno con salsa rubia  
Cous cous salteado  
Fruta de temporada

**8** Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas al estilo tradicional  
Croquetas de jamón y mini empanadillas de atún  
Ensalada de tomate y lechuga  
Fruta de temporada

**9** Kcal HC Lip Prot

Sopa de maravilla  
Tortilla de patata y calabacín  
Verdura salteada  
Yogur

**10** Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito  
Jurel al horno con ajos y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**11** Kcal HC Lip Prot

Crema Alicia  
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**14** Kcal HC Lip Prot

Judías verdes con patatas  
Salchichas encebolladas  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

**15** Kcal HC Lip Prot

Paella extremeña  
Medallón de bacalao con salsa de tomate  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**16** Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido  
Cocido tradicional  
Yogur

**17** Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales con salsa de tomate  
Merluza en tempura  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

**18** Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza asada con un toque de naranja  
Revuelto con calabacín y queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

**21** Kcal HC Lip Prot

Macarrones al pomodoro  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**22** Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con chistorra  
Churrasquito de pollo al aliño de pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**23** Kcal HC Lip Prot

Lentejas con arroz y verduritas  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Yogur

**24** Kcal HC Lip Prot

Crema Vichy  
Arroz con tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

**25** **JORNADA DE MÉXICO**

Ensalada de tomate y elote/sopa de arroz hasta 3º primaria  
Quesadillas de jamón y queso  
Nachos con guacamole y pico de gallo  
Flan



**28** Kcal HC Lip Prot

Wok de arroz salteado con verduras  
Suprema de merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**29** Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas con calabaza  
Filete ruso a la plancha  
Ensalada de tomate, cebolla y orégano  
Fruta de temporada

**30** Kcal HC Lip Prot

Guisantes con virutas de jamón  
Huevos fritos  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Helado



OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE ENTRAR AL COMEDOR

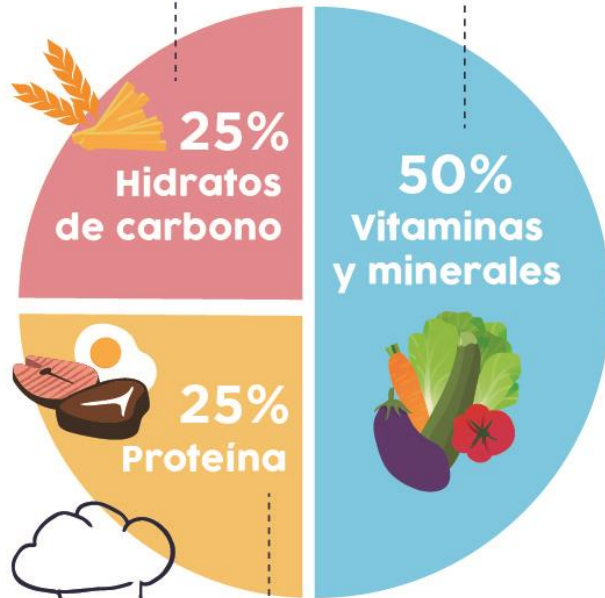


# Equilibra tu cena

PATATA  
PASTA  
ARROZ



VERDURAS  
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

## Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

