

# ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE ALUMNOS (A.F.A.)

COLEGIO ESPAÑOL MARIA MOLINER ANDORRA

SEDE DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

## - COMEDOR ESCOLAR - MENÚ MES: NOVIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Ensalada Arroz chino Lomo a la plancha con calabacín rebozado Fruta	Ensalada Sopa de pasta Ternera a la jardinera Flan	Ensalada Garbanzos con espinacas Rabas de calamar con tomates al horno Fruta	Ensalada completa (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y atún) Macarrones boloñesa Macedonia	Ensalada Trinxat de col Libritos de pavo con sanfaina Yogur
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Ensalada Lentejas con arroz Salchicha a la plancha con salsa de tomate Fruta	Ensalada Macarrones carbonara Pescado al horno con juliana de verduras Fruta	Ensalada Crema de zanahoria Ternera estofada Yogur	Ensalada Guisantes con jamón Pollo a la plancha con patatas fritas Fruta	Ensalada completa (Lechuga, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y croquetas) Arroz de otoño Natillas
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Ensalada Patatas al gratén Pavo a la plancha con wok de verduras Fruta	Ensalada completa (Lechuga, tomate, espárragos, remolacha y fuet) Fideos a la cazuela Petit suis	Ensalada Crema de calabacín Pollo al horno con pimiento y cebolla Fruta	Ensalada Arroz a la cubana (huevo duro) Pescado a la meunière Yogur	Ensalada completa (Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, espárragos y sardinitas) Canelones Fruta
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Ensalada Consomé con picadillo Pollo en salsa curry y cuscús Fruta	Ensalada Judías blancas estofadas Barritas de pescado con zanahorias baby Fruta	Ensalada catalana (Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, jamón, longaniza y queso) Paella mixta Gelatina	Ensalada Espaguetis napolitana Rustido de cerdo con verduras Fruta	Ensalada Verdura con patatas Hamburguesa a la plancha con queso y cebolla Yogur

- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

\* Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:

**VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA**

\* Menús planificados por **ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA** \* **BERTA JIMÉNEZ BOVER** DIETISTA-NUTRICIONISTA