

COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES NOVIEMBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos y sardinas)</i> Canelones de carne Fruta	Ensalada Lentejas guisadas Pescado rebozado con sanfaina Fruta	Ensalada Crema de calabaza con picatostes Pollo al horno con cebolla y pimienta Yogur	Ensalada Consomé Pastel de puré de patatas y carne picada Petit suis	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas y atún)</i> Ternera estofada con salsa y arroz blanco Macedonia
12	13	14	15	16
Ensalada Trinxat de col Butifarra a la plancha con patatas fritas Fruta	Ensalada Arroz chino Pescado a la meunière Fruta	Ensalada Sopa de pasta Redondo de cerdo con manzana Yogur	Ensalada Garbanzos guisados Cordon bleu de pavo con verduras estilo wok Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, aceitunas, gambitas y piña)</i> Macarrones a la boloñesa Natillas
19	20	21	22	23
Ensalada Crema de zanahoria Albóndigas con cuscús Yogur	Ensalada catalana <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, jamón, longaniza y queso)</i> Fideuá Fruta	Ensalada Escudella Pollo al horno con tomates al horno Petit suis	Ensalada Arroz a la cubana con huevo duro Pescado en salsa verde y guisantes Fruta	Ensalada Patatas al gratén Escalopa de ternera con corazones de alcachofas Fruta
26	27	28	29	30
Ensalada Ensaladilla rusa Barritas de pescado con pimienta verde Fruta	Ensalada Macarrones carbonara Pollo a la plancha con calabacín Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, remolacha, espárragos, maíz, y sardinitas)</i> Paella Gelatina	Ensalada Verdura con patatas Hamburguesa con cebolla Fruta	Ensalada Sopa de pasta Costilla agridulce con juliana de verduras Yogur



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

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

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

VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA