

# NOVIEMBRE 2022

## MENÚ SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETE NI SÉSAMO



	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 	FESTIVO 
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
COMIDA	CREMA DE ZANAHORIA Y NARANJA  GNOCCI DE PATATA CON SALSA DE QUESO (1,7)  TORTILLA FRANCESA (3)  NATILLA (7)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS  POLLO CON SALSA CHIMICHURRY  CUSCÚS CON VERDURAS (1)  FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO (1,3)  <b>MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE GARBANZO (4)</b>  PATATA Y GUISANTES  FRUTA DEL TIEMPO	TRAMPÓ DE GARBANZOS  ALBÓNDIGAS DE TERNERA (12)  ARROZ PILAF  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE MANZANA CON SALSA DE YOGUR (7)  FIDEUA MIXTA (1,2,3,4,14)  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Ensalada de tomate y queso + "burritos" de verduras y alubias  fruta del tiempo	Guacamole con chips de maíz + hamburguesa a la plancha con judía verde  fruta del tiempo	Muslos de pollo al horno con zanahoria, cebolla y boniato  fruta del tiempo	Huevo a la plancha con coliflor y patata gratinada  fruta del tiempo	Puré de calabaza + pastel de merluza con guisantes  fruta del tiempo
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
COMIDA	ENSALADA GRIEGA : tomate, queso, aceitunas y pepino (7)  HUEVOS REVUELTO CON CALABACÍN Y ARROZ Y SALSA DE TOMATE (3)  YOGUR (7)	CREMA DE CALABAZA CON GARBANZOS  SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE LIMA Y JENGIBRE (4)  BULGUR CON VERDURA(1)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE  ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIA  ARROZ BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	QUESADILLA DE JAMÓN Y QUESO (1,7)  TALLARINES CARBONARA(1,3,7)  BRÓCOLI AL VAPOR  FRUTA DEL TIEMPO	ESTOFADO DE ALUBIAS  SALCHICHAS DE AVE A LA PLANCHA (12)  PURÉ DE PATATA  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	wok de verduras con fideos y tofu  fruta del tiempo	Pavo a la plancha con salteado de arroz y setas  fruta del tiempo	Bacalao al horno con calabacín, tomate y patata  fruta del tiempo	Puré de espinacas + tortilla de patata con pan integral  fruta del tiempo	Sopa + Cosittas de cordero con ensalada  fruta del tiempo
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
COMIDA	<b>HUMUS DE GARBANZO CON CRUDITÉS</b>  <b>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (1,3)</b>  HUEVO REVUELTO (3)  YOGUR (7)	CREMA DE COLIFLOR CON COCO  <b>ESCALOPE DE POLLO SIN GLUTEN</b>  PATATA AGRIA CON NATA (7)  FRUTA DEL TIEMPO	GUIZO DE LENTEJAS  MERLUZA AL LIMÓN (4)  CUSCÚS CON GUISANTES Y ZANAHORIA (1)  FRUTA DEL TIEMPO	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS NEGRAS  CHILY DE CARNE  ARROZ BLANCO  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE CON ATÚN (4)  <b>PIZZA SIN GLUTEN DE JAMÓN (7)</b>  FRUTA DEL TIEMPO
CENA	Brócoli con patata hervida + rape a la plancha  fruta del tiempo	Tortilla francesa con arroz, judía verde y zanahoria  fruta del tiempo	Pollo al horno con calabaza y patata  fruta del tiempo	Sopa sin gluten + boquerones rebozados en maizena con ensalada  fruta del tiempo	Puré de verduras con patata + huevo duro  fruta del tiempo
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
COMIDA	ENSALADA CAPRESSE (7)  ROLLITOS DE PRIMAVERA (1)  ARROZ BASMATI AL CURRI YOGUR (7)	SOPA DE POLLO (1,3,9)  ABADEJO PLANCHA CON PICADA DE AJO Y PEREJIL (4)  BULGUR CON VERDURAS (1)  FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VARIADA CON AGUACATE  HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESO y <b>PAN SIN GLUTEN</b> (3,7,12)  PATATA AL HORNO A GAJO  FRUTA DEL TIEMPO		
CENA	Puré de zanahoria + tortilla de patata con ensalada  fruta del tiempo	wok de verduras + Pollo a la plancha con boniato  fruta del tiempo	Merluza al horno con patata y calabacín  fruta del tiempo		

