



MENÚ COMEDOR ESCOLAR. CURSO 2020-2021. MES DE NOVIEMBRE

1ª SEMANA	LUNES 2/11	MARTES 3/11	MIÉRCOLES 4/11	JUEVES 5/11
DESAYUNO	Bocadillo: Atún (pescado , aceite vegetal, gluten)	Bocadillo: Bacon (carne de cerdo, aceite de oliva, gluten , sulfitos)	Bocadillo: Tortilla francesa (huevo , aceite de oliva, gluten)	Bocadillo: Salchichas (kétchup, apio , carne, aceite de oliva, gluten , sulfitos)
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Lentejas estofadas con verdura y carne (lentejas, patata, tomate, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, chorizo, aceite de oliva, sulfitos, gluten) 2º Plato: Alitas de pollo a la plancha acompañadas con pisto de verduras (pollo, tomate, pimiento, cebolla, berenjena, calabacín, aceite de oliva) Postre: Plátano Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Arroz blanco cocido acompañado de tomate frito y huevo frito (Pasta, gluten, tomate, cebolla, ajo, laurel, huevo, aceite de oliva, soja, apio) 2º Plato: Merluza al horno con ensalada (Pescado, ajo, aceite de oliva, lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, aceite de oliva, vinagre, sulfitos) Postre: Yogur azucarado de diversos sabores (lactosa, frutos con cáscara) Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Sopa de fideos hervida en caldo de cocido (Pasta, gluten, sulfitos, pollo, jamón, ternera, zanahoria, judías verdes, patata) 2º Plato: Garbanzos cocidos con verduras y carne (Legumbre, gluten, sulfitos, pollo, jamón, ternera, zanahoria, judías verdes, patata) Postre: Pera Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Puré de verduras sofritas, hervidas y trituradas (Judías verdes, zanahoria, patata, guisantes, aceite de oliva, apio, gluten) 2º Plato: Hamburguesa a la plancha acompañada de queso, tomate natural y lechuga (Carne, aceite de oliva, lactosa, sulfitos, tomate y lechuga) Postre: Gelatina Acompañamiento de: pan (gluten) y agua
MERIENDA	Pera	Manzana	Yogurt azucarado bebible en diversos sabores (lactosa , frutos con cáscara)	Zumo de frutas edulcorado



2ª SEMANA	LUNES 9/11	MARTES 10/11	MIÉRCOLES 11/11	JUEVES 12/11
DESAYUNO	Bocadillo: Jamón serrano (carne de cerdo curada, aceite de oliva, sulfitos, gluten)	Bocadillo: Atún (pescado , aceite vegetal, gluten)	Bocadillo: Lomo a la plancha (carne de cerdo, aceite de oliva, sulfitos, gluten)	Bocadillo: Queso/York (embutido de cerdo, sulfitos , aceite de oliva, lactosa, gluten)
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Paella con carne de cerdo, pollo y verduras. (Arroz, carne de pollo, carne de cerdo, cebolla, tomate, ajo, judías, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, gluten) 2º Plato: Pescadillas fritas con menestra de verduras hervidas (Pescado, harina, gluten, aceite de oliva, zanahoria, coliflor, guisantes) Postre: Plátano Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Judías blancas estofadas con verduras y chorizo (Legumbres, tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, zanahoria, pimiento rojo, carne de cerdo, sulfitos) 2º Plato: Empanadillas de pisto con ensalada (Pescado, lechuga, tomate, aceitunas, aceite de oliva, vinagre, sulfitos, huevo, apio) Postre: Flan de huevo con caramelo (Lactosa, huevo, frutos con cáscara,) Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Espaguetis con carne picada y tomate frito. (Pasta, gluten, cebolla, ajo, laurel, aceite de oliva, carne de cerdo, tomate, soja, apio) 2º Plato: Salmón a la plancha acompañado de patatas fritas (Pescado, aceite de oliva, ajo, perejil, patata, gluten) Postre: Pera Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Hamburguesa de cerdo a la plancha acompañada de queso, tomate natural y lechuga (Carne de cerdo, aceite de oliva, lácteos, sulfitos, tomate y lechuga) Postre: Helado de diversos sabores (lactosa, trazas de cacahuets y otros frutos secos) Acompañamiento de: pan (gluten) y agua
MERIENDA	Yogurt azucarado bebible en diversos sabores (lactosa, frutos con cáscara)	Manzana	Zumo de frutas edulcorado	Plátano



3ª SEMANA	LUNES 16/11	MARTES 17/11	MIÉRCOLES 18/11	JUEVES 19/11
DESAYUNO	Bocadillo: Nocilla (lactosa, avellanas y otros frutos con cáscara, gluten, soja)	Bocadillo: Atún (pescado, aceite vegetal, gluten)	Bocadillo: Bacon (carne de cerdo, aceite de oliva, gluten, sulfitos)	Bocadillo: Tortilla francesa (huevo, aceite de oliva, gluten)
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Lentejas estofadas con verdura y carne (lentejas, patata, tomate, cebolla, pimiento rojo, zanahoria, chorizo, aceite de oliva, sulfitos, gluten) 2º Plato: Panga a la plancha con ensalada (Pescado, ajo, aceite de oliva, lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, aceite de oliva, vinagre, sulfitos) Postre: Clementinas Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Arroz con sepia, gambas y verduras (Pasta, gluten, aceite de oliva, cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, judías verdes, pescado, crustáceos) 2º Plato: Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas (Carne de pollo, aceite de oliva, ajo, patata, gluten) Postre: Manzana Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Judías verdes hervidas y salteadas con ajo y jamón. (Legumbres, aceite de oliva, ajo, jamón, sulfitos) 2º Plato: Salchichas de cerdo cocidas y a la plancha acompañadas de patatas fritas (Carne de cerdo, sulfitos, aceite de oliva, patatas, gluten) Postre: Pera Acompañamiento de: pan (gluten) y agua Contiene: Gluten 	<ul style="list-style-type: none"> 1º plato: Macarrones con tomate frito, carne picada y queso (Pasta, gluten, aceite de oliva, ajo, cebolla, laurel, tomate, apio, carne de cerdo, sulfitos, lactosa) 2º Plato: Marrajo a la plancha con menestra de verduras hervidas (Pescado, aceite de oliva, zanahoria, coliflor, guisantes) Postre: Natillas de vainilla con galleta (Lactosa, trazas de cacahuets y otros frutos secos, gluten) Contiene: Pescado y gluten
MERIENDA	Yogurt azucarado bebible en diversos sabores (lactosa, frutos con cáscara)	Plátano	Zumo de frutas edulcorado	Manzana



4ª SEMANA	LUNES 23/11	MARTES 24/11	MIÉRCOLES 25/11	JUEVES 26/11
DESAYUNO	Bocadillo: Jamón serrano (carne de cerdo curada, aceite de oliva, sulfitos, gluten)	Bocadillo: Atún (pescado , aceite vegetal, gluten)	Bocadillo: Lomo a la plancha (carne de cerdo, aceite de oliva, sulfitos, gluten)	Bocadillo: Salchichas (kétchup, apio , carne, aceite de oliva, gluten, sulfitos)
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Fideua con sepia y calamares (Pasta, gluten, aceite de oliva, cebolla, ajo, tomate, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, judías verdes, pescado, crustáceos) 2º Plato: Chuletas de cerdo a la plancha acompañadas con ensalada (Carne de cerdo, ajo, aceite de oliva, lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, aceite de oliva, vinagre, sulfitos) Postre: Pera Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Sopa de fideos hervida en caldo de cocido (Pasta, gluten, sulfitos, pollo, jamón, ternera, zanahoria, judías verdes, patata) 2º Plato: Varitas de merluza con ensalada de lechuga (Pescado, harina, gluten, apio, lechuga, aceite de oliva, vinagre, sulfitos) Postre: Yogurt diversos sabores (lactosa, frutos con cáscara) Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Puré de verduras sofritas, hervidas y trituradas (Judías verdes, zanahoria, patata, guisantes, aceite de oliva, apio, gluten) 2º Plato: Alitas de pollo a la plancha acompañadas con patatas fritas (pollo, aceite de oliva, ajo, patata, gluten) Postre: Manzana Acompañamiento de: pan (gluten) y agua 	<ul style="list-style-type: none"> 1º Plato: Arroz blanco cocido acompañado de tomate frito y huevo frito (Pasta, gluten, tomate, cebolla, ajo, laurel, huevo, aceite de oliva, soja) 2º Plato: Merluza a la plancha acompañada con menestra de verduras hervidas (Pescado, gluten, aceite de oliva, zanahoria, coliflor, guisantes) Postre: Gelatina Acompañamiento de: pan (gluten) y agua
MERIENDA	Zumo de frutas edulcorado	Plátano	Yogurt azucarado bebible en diversos sabores (lactosa, frutos con cáscara)	Clementinas