

# MENÚ NOVIEMBRE 2024 – SIN FRITOS

					<b>FESTIVO</b>
4	5	6	7	8	8
Crema de calabaza, zanahoria y boniato Tortilla de patatas (previamente cocidas o asadas) con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada	Ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	Guiso de lentejas con verduras, boniato y patata(12) Carne de cerdo en salsa de zanahoria, cebolla, ajo y pimiento rojo Fruta de temporada	Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Macarrones ecológicos con salsa de tomate natural y zanahoria(1) Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras y pollo con fideos(1) Rosada a la plancha con pisto de verduras(4) Fruta de temporada	
11	12	13	14	15	15
Crema de calabacín, zanahoria y puerro Tacos de pollo con verduras(1) Fruta de temporada	Lentejas con verduras (zanahoria y cebolla) y patata(12) Tortilla de espárragos verdes (previamente salteados) con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino(3) Fruta de temporada	Sopa juliana con estrellitas(1) Merluza al horno con patatas asadas(4) Fruta de temporada	Ensalada de dados de tomate y aguacate Espaguetis ecológicos a la carbonara con jamón cocido (>85% de carne)(1,3,7) Yogur griego natural(7)	Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Arroz a la cubana con salchichas de pollo a la plancha Fruta de temporada	
18	19	20	21	22	22
Tagliatelle ecológicas con salsa Alfredo(1,7) Tortilla de calabacín y cebolla (previamente salteados)(3) Fruta de temporada	Crema de zanahoria, coliflor y puerro Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras(3,1,10,6) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de habichuelas(12) Fruta de temporada	Sopa juliana con fideos(1) Filete de gallo con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada de otoño(8) Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo salteados Fruta de temporada	
25	26	27	28	29	29
Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Espaguetis ecológicos con carne picada y verduras salteadas (tomate, zanahoria y champiñones)(1) Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz Croquetas de bacalao al horno con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(1,3,4) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3) Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Fruta de temporada	Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento rojo, cebolla), patatas y boniato(4) Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras con letras(1) Lomo de cerdo a la plancha con champiñones Fruta de temporada	

**Alérgenos:** 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.

12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

**Frutas de temporada:** Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano

\*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

				1 <b>FESTIVO</b>
4 Boniato asado con pimentón Lomo de cerdo a la plancha con champiñones y ajos tiernos Yogur griego natural	5 Crema de brócoli y patata Sardinas a la plancha con AOVE, eneldo y gotitas de limón Fruta de temporada	6 Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	7 Sopa de huesos con estrellitas Hamburguesita de pollo con pisto de verduras casero (tomate, cebolla, pimiento y calabacín) Fruta de temporada	8 Pizza casera de verduras, bonito y queso Fruta de temporada
11 Salmón a la plancha con brócoli y boniato Fruta de temporada	12 Jamoncitos de pollo al horno con bastoncitos de patata, calabacín y berenjena Fruta de temporada	13 Ensalada de lechuga, tomate y pepino Tortilla de patatas y brócoli (previamente cocidos, asados o al vapor) Fruta de temporada	14 Crema de calabaza, cebolla y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	15 Arepas de carne guisada de ternera deshilachada y guacamole Yogur griego natural
18 Guiso de lomo de cerdo con zanahoria, tomate, judías verdes y patata Yogur griego natural	19 Parrillada de verduras al gusto Tortilla de boniato y espárragos verdes (previamente cocidos, asados o al vapor) Fruta de temporada	20 Salmón al horno con jugo de limón, berenjena y patata Fruta de temporada	21 Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo a la plancha con salsa de queso Fruta de temporada	22 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
25 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de calabacín (previamente saltado) Fruta de temporada	26 Sopa de verduras y fideos Sardinas al horno con tomates Cherry y orégano Fruta de temporada	27 Salteado de lomo de cerdo a tiras con zanahoria, cebolla y calabacín Quinoa Fruta de temporada	28 Huevos a la plancha con patata asada y pimientitos verdes Fruta de temporada	29 Fajitas de pollo, pimientos de colores y cebolla morada salteados Yogur griego natural