

MENÚ NOVIEMBRE 2024 – SIN PLÁTANO

<p>*Para las personas con alergia al plátano, no se ofrecerá este como fruta de temporada</p>				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>Crema de calabaza, zanahoria y boniato Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(3) Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>Guiso de lentejas con verduras, boniato y patata(12) Carne de cerdo en salsa de zanahoria, cebolla, ajo y pimiento rojo Fruta de temporada</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Macarrones ecológicos con salsa de tomate y zanahoria(1) Yogur griego natural(7)</p>	<p>8</p> <p>Sopa de verduras y pollo con fideos(1) Rosada a la plancha con pisto de verduras(4) Fruta de temporada</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabacín, zanahoria y puerro Tacos de pollo con verduras(1) Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria y cebolla) y patata(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de rúcula, tomate, cebolla y pepino(3) Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>Sopa juliana con estrellitas(1) Merluza al horno con patatas asadas(4) Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>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)</p>	<p>15</p> <p>Ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Arroz a la cubana con salchichas de pollo Fruta de temporada</p>
<p>18</p> <p>Tagliatelle ecológicas con salsa Alfredo(1,7) Tortilla de calabacín y cebolla(3) Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Crema de zanahoria, coliflor y puerro Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras(3,1,10,6) Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Potaje de habichuelas(12) Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>Sopa juliana con fideos(1) Filete de gallo con bastoncitos de boniato al horno(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de otoño(8) Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, cebolla, tomate y ajo Fruta de temporada</p>
<p>25</p> <p>Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Espaguetis ecológicos con carne picada y verduras salteadas (tomate, zanahoria y champiñones)(1) Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con arroz Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y aguacate(1,4,3) Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo cocido(3) Potaje de garbanzos con patatas y verduras (berenjena y cebolla)(12) Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza, zanahoria y cebolla Guiso de salmón con verduras (pimiento rojo, cebolla), patatas y boniato(4) Yogur griego natural(7)</p>	<p>29</p> <p>Sopa de verduras con letras(1) Lomo de cerdo a la plancha con champiñones Fruta de temporada</p>
<p>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.</p>				
<p>12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos</p>				
<p>Frutas de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, naranja, granada, caqui, pera, piña y plátano</p>				

*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 FESTIVO 5
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 Fruta de temporada	14 Crema de calabaza, cebolla y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	15 Arepas de carne de ternera deshilachada y guacamole Yogur griego natural 4
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 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 con salsa de queso Fruta de temporada	22 Minipizzas de berenjena Fruta de temporada
25 Crema de calabaza, patata y zanahoria Tortilla de calabacín 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