



# ORIENTACIONES PARA LAS CENAS NOVIEMBRE



LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
Macarrones integrales con chorizo Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Boquerones en tempura con ensalada de tomate yogurt	Crema de calabacín Tortilla francesa de jamón con ensalada de atún Fruta de temporada	Fideuá de pollo Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Albóndigas En salsa con champiñones Fruta de temporada
Verduras cocidas Pescado al vapor Fruta	Ensalada variada Pavo en salsa Fruta	Sopa de fideos Chuleta de cerdo Fruta	Ensalada variada Muslitos de pollo con champiñones Fruta	Arroz con verduras Fiambre de pavo y Queso fresco Fruta
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Merluza rebozada con ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas con verduras Hamburguesas con patatas fritas Fruta de temporada	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Fruta de temporada
Verduras cocidas Pescado al vapor Fruta	Ensalada variada Pavo en salsa Fruta	Ensalada de pasta Huevo/tortilla Fruta	Guisantes con jamón Huevo/tortilla Fruta	Crema de verduras Pescadito frito Fruta
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Pasta carbonara Chuleta de sajonia con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Medallón de calamar con ensalada de tomate Flan	Crema de zanahorias y calabaza Alitas de pollo. INF. Contramuslos con ensalada de atún Fruta de temporada	Puré de verduras Palometa con tomate INF. Varitas de merluza y ensalada de maíz Ensalada variada Pizza casera Fruta	
Verduras gratinadas Pescado azul Fruta	Brócoli con jamón Chuleta de pavo Fruta	Ensalada de arroz Tortilla francesa con queso Fruta	Ensalada de pasta Huevo/tortilla Fruta	Crema de verduras Pescadito frito Fruta
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Puré de verduras Tortillas francesas de atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Lentejas con patatas Salmón a la naranja con ensalada de maíz Fruta de temporada	Espirales con atún Villaroy de york y ensalada mixta Fruta de temporada	Garbanzos guisados Fingers de merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada	Paella mixta Huevos fritos con patatas fritas Fruta de temporada
Arroz con setas Pescadito frito Fruta	Crema de verduras Chuleta de cerdo Fruta	Ensalada variada Pescado en salsa Fruta	Sopa de estrellas Chuleta de pavo Fruta	Ensalada variada Hamburguesa casera Fruta
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 24
Puré de verduras Tortillas francesas de atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Lentejas con patatas Salmón a la naranja con ensalada de maíz Fruta de temporada	Espirales con atún Villaroy de york y ensalada mixta Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Merluza con ensalada de tomate Fruta de temporada	
Arroz con setas Pescadito frito Fruta	Crema de verduras Chuleta de cerdo Fruta	Ensalada variada Pescado en salsa Fruta	Sopa de fideos Tortilla francesa Fruta	