

# COMEDOR NOVIEMBRE

		MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
				Fideuá de pollo Bacalao con ensalada de lechuga Pan y fruta de temporada		Coliflor con patatas y salsonesa Albóndigas en salsa con champiñones Pan y fruta de temporada	
				CEL: PAELLA DE POLLO		APLV/LACTOSA: COLIFLOR CON PATATAS Y MAHONESA	
				620Kcal. 30g P. 80g HC. 20g L.		CEL: FILETE TERNERA CON CHAMPIÑ.	
						632Kcal. 30g P. 88g HC. 20g L.	
LUNES/MONDAY 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	<p>Día de la enseñanza</p>		
Macarrones integrales con chorizo Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Pan y fruta de temporada	Judías blancas con verduras Merluza en salsa con ensalada mixta Pan, yogurt y fruta de temporada	Crema de calabacín Tortilla francesa de jamón con ensalada de atún Pan integral y fruta de temporada	Arroz tres delicias Boquerones en tempura con ensalada de tomate Pan y fruta de temporada	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada			
CEL: PASTA SIN GLUTEN		APLV/LACTOSA: CREMA DE CALABACÍN SIN LACTEOS AH: CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	AH: ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO) AH: LIMANDA REBOZADA SIN HUEVO CEL: LIMANDA REBOZADA SIN GLUTEN	CEL: SOPA SIN GLUTEN			
658Kcal. 35g P. 82g HC. 20g L.	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.	594 Kcal. 27g P. 79 g HC. 19g Lip	641Kcal. 32g P. 81g HC. 20g L	534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L			
LUNES/MONDAY 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17			
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Pan y fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Merluza romana con ensalada mixta Pan y fruta de temporada	Lentejas con verduras Ternera guisada con patatas fritas Pan integral y fruta de temporada	Puré de verduras Palometa con tomate INF. Varitas de merluza y ensalada de maíz Pan y fruta de temporada				
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	CEL: PASTA BOLOÑESA SIN GLUTEN CEL: MERLUZA ROMANA SIN GLUTEN AH: MERLUZA ROMANA SIN HUEVO						
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L.	645Kcal. 34g P. 80g HC. 21g L	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L				
LUNES/MONDAY 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24			
Pasta carbonara Chuleta de cerdo con ensalada mixta Pan y fruta de temporada	Judías pintas con verduras Medallón de calamar con ensalada de tomate Pan, Flan y fruta de temporada	Crema de zanahorias y calabaza Alitas de pollo. INF. Contramuslos con ensalada de atún Pan integral y fruta de temporada	Garbanzos guisados Merluza en salsa con ensalada de tomate Pan y fruta de temporada	Paella mixta Huevos fritos con patatas fritas Pan y fruta de temporada			
CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV/LACTOSA: CARBONARA SIN NATA	CEL: FLETAN AL HORNO	APLV/LACTOSA: CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABAZA SIN LECHE		AH: TERNERA CON PATATAS FRITAS			
623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	580Kcal. 25g P 75g HC. 20g L	669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L.	659Kcal. 31g P. 82g HC. 23g L.			
LUNES/MONDAY 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30				
Puré de verduras Tortillas francesas de atún con ensalada de lechuga Pan y fruta de temporada	Lentejas con patatas Salmón a la naranja con ensalada de maíz Pan y fruta de temporada	Espirales con atún Lomo de cerdo plancha con ensalada mixta Pan integral y fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Merluza con ensalada de tomate Pan y fruta de temporada				
AH: FILETE DE POLLO CON ENSALADA		CEL: PASTA CON ATÚN SIN GLUTEN					
587Kcal. 22g P. 82g HC. 19g L.	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	700Kcal. 30g P 93g HC. 22g L	656Kcal. 38g P 72g HC. 24g Lip.				

**LEYENDA:** CEL: CELIACOS. APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA AH: ALERGIAS AL HUEVO EXCLUIDOS FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PELO

EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA  
 MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.