

Menú Noviembre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Contramuslo de pollo asado al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 18.38%, G: 27.83%, HC: 53.79%, Az: 28.74gr Sal: 1.71gr, AGS: 2.47gr, 533.71 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y zanahoria - Macarrones con tomate bio_2 - Huevo duro - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 12.51%, G: 25.26%, HC: 62.23%, Az: 17.71gr Sal: 1.16gr, AGS: 2.32gr, 407.24 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guiso de patatas marinera - Tortilla de patatas con cebolla - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 10.13%, G: 33.03%, HC: 56.84%, Az: 17.20gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.48gr, 480.02 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo racion - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 <p>P: 17.51%, G: 38.76%, HC: 43.73%, Az: 13.37gr Sal: 0.97gr, AGS: 3.62gr, 444.46 Kcal</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y queso fresco - Tortilla francesa (l) - Arroz hervido con tomate - Manzana 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 9.63%, G: 28.10%, HC: 62.27%, Az: 18.74gr Sal: 1.72gr, AGS: 4.13gr, 533.06 Kcal</p>
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Lomo de merluza al horno con cebollas - Patatas panaderas_3 - Fruta:mandarina - Pan barra larga 2 <p>P: 18.93%, G: 33.02%, HC: 48.04%, Az: 14.87gr Sal: 1.05gr, AGS: 2.37gr, 451.60 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Coditos con tomate y berenjena - Manzana golden - Pan barra larga 2 <p>P: 11.83%, G: 35.50%, HC: 52.66%, Az: 19.30gr Sal: 1.18gr, AGS: 4.24gr, 568.82 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 13.68%, G: 32.26%, HC: 54.06%, Az: 14.08gr Sal: 1.32gr, AGS: 2.61gr, 506.05 Kcal</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan integral portillo 4 <p>P: 12.84%, G: 37.74%, HC: 49.42%, Az: 29.47gr Sal: 1.78gr, AGS: 2.57gr, 441.67 Kcal</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 17.65%, G: 26.65%, HC: 55.70%, Az: 20.58gr Sal: 1.61gr, AGS: 2.33gr, 503.41 Kcal</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo. - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Naranja 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 18.33%, G: 34.17%, HC: 47.50%, Az: 14.12gr Sal: 0.78gr, AGS: 1.95gr, 416.84 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salmón al horno con aceite de oliva - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 17.63%, G: 38.60%, HC: 43.77%, Az: 29.37gr Sal: 0.89gr, AGS: 3.61gr, 425.09 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 9.18%, G: 21.11%, HC: 69.71%, Az: 15.27gr Sal: 1.00gr, AGS: 1.48gr, 412.68 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Pera conferencia - Tomate aliñado - Fruta:mandarina - Pan integral portillo 4 <p>P: 12.68%, G: 39.87%, HC: 47.44%, Az: 15.23gr Sal: 0.55gr, AGS: 3.27gr, 519.83 Kcal</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate y calabacín - Manzana golden - Pan barra larga 2 <p>P: 11.51%, G: 31.76%, HC: 56.73%, Az: 19.94gr Sal: 1.06gr, AGS: 3.95gr, 461.97 Kcal</p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 <p>P: 20.74%, G: 26.03%, HC: 53.23%, Az: 19.39gr Sal: 0.81gr, AGS: 1.87gr, 451.70 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 <p>P: 12.76%, G: 39.43%, HC: 47.81%, Az: 16.05gr Sal: 0.82gr, AGS: 4.02gr, 554.60 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al horno con cebollas - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 18.88%, G: 32.64%, HC: 48.49%, Az: 27.64gr Sal: 0.91gr, AGS: 2.56gr, 487.45 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y atún - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 <p>P: 14.73%, G: 26.45%, HC: 58.82%, Az: 19.82gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.35gr, 432.32 Kcal</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Naranja 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 12.33%, G: 29.99%, HC: 57.68%, Az: 16.84gr Sal: 0.70gr, AGS: 2.27gr, 481.46 Kcal</p>
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 <p>P: 12.25%, G: 36.67%, HC: 51.08%, Az: 20.42gr Sal: 1.69gr, AGS: 2.67gr, 499.41 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta:mandarina - Pan barra larga 2 <p>P: 12.23%, G: 41.46%, HC: 46.31%, Az: 14.87gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.43gr, 519.88 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 - Tortilla de patata y calabacín - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan barra larga 2 <p>P: 12.71%, G: 31.03%, HC: 56.26%, Az: 18.23gr Sal: 0.65gr, AGS: 2.63gr, 527.14 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia - Pan integral portillo 4 <p>P: 16.79%, G: 29.76%, HC: 53.45%, Az: 17.15gr Sal: 1.02gr, AGS: 2.58gr, 524.95 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 <p>P: 13.25%, G: 38.11%, HC: 48.65%, Az: 26.73gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.97gr, 571.15 Kcal</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Noviembre 2023

Colegios

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesita de salmón casera con judías verdes salteadas con ajo y aOVE. Fruta fresca.-</p>	<p>31</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y queso. Fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca. -</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Pastel de berenjena al horno con jamón cocido y mozzarella fresca. Fruta fresca. -</p>	<p>2</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate y atún. Pollo relleno con espinacas y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>3</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con patata y verduras. Fruta fresca. -</p>
<p>6</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con jamón cocido y queso. Fruta fresca.-</p>	<p>7</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Fajitas integrales de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.-</p>	<p>8</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Berenjena rellena con atún, tomate y mozzarella. Fruta fresca.-</p>	<p>9</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de patata con judías verdes, huevo duro y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p>10</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Merluza con salsa de tomate con calabacín al horno. Fruta fresca.-</p>
<p>13</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Verduras gratinadas y tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p>14</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Wok de verduras con taquitos de pollo y salsa de soja. Fruta fresca.-</p>	<p>15</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de puerros y muslitos de pollo al horno. Fruta fresca.-</p>	<p>16</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lenguado al horno con tomate cherry y queso feta. Fruta fresca.-</p>	<p>17</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de tomate con aguacate. Hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.-</p>
<p>20</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Quinoa con pimiento, zanahoria, cebolla y taquitos de pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>21</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Lubina al horno con verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>22</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria y taquitos de jamón. Fruta fresca.-</p>	<p>23</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y pollo. Fruta fresca.-</p>	<p>24</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Solomillo de pavo con setas salteadas. Fruta fresca.-</p>
<p>27</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Crema de verduras con picatostes y tortilla francesa. Fruta fresca.-</p>	<p>28</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Hamburguesa de merluza casera con judías verdes salteadas con ajitos. Fruta fresca.-</p>	<p>29</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Cinta de lomo con salteado de verduras. Fruta fresca.-</p>	<p>30</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.-</p> <p>Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomate, aguacate, queso feta y manzana.-</p>	<p>1</p> <p>Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa.-</p> <p>Recomendación cena: Sopa de verduras con estrellitas. Revuelto de espinacas y queso. Fruta fresca.-</p>

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN FRUCTOSA

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas marinera - Tortilla francesa 🍳 - Calabacín - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	3 - Crema de patata - Salmón al horno con salsa de eneldo ración 🍷 - Arroz hervido - Yogur - Pan integral portillo 4 🍳
6 - Crema de patata - Lomo de merluza al ajo 🍷 - Patatas panaderas_3 - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	7 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y huevo duro 🍳 - Coditos con atún 🍳 - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	8 - Lentejas vegetales guisadas - Tortilla francesa 🍳 - Pepino aliñado - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	9 - Crema de patata - Lomo de bacalao al horno 🍷 - Ensalada de lechuga - Yogur - Pan integral portillo 4 🍳	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada - Yogur - Pan barra larga 2 🍳
13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, y pollo. 🍳 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	14 - Crema de patata - Salmón al horno con aceite de Oliva 🍷 - Ensalada de lechuga, - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	15 - Arroz hervido salteado - Tilapia al horno al limón 🍷 - Guisantes al horno - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	16 - Lentejas guisadas con patata, - Tortilla de patata y calabacín - Ensalada - Yogur - Pan integral portillo 4 🍳	17 - Ensalada de lechuga, pepino y huevo duro 🍳 - Macarrones salteados con calabacín 🍳 - Yogur - Pan barra larga 2 🍳
20 - Crema de patata - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa 🍳 - Ensalada de lechuga, aceitunas - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	22 - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al ajo 🍷 - Ensalada - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	23 - Ensalada de lechuga, - Macarrones con atún salteados 🍳 🍷 - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 🍳	24 - Judías blancas guisadas con patata, - Tortilla francesa 🍳 - Brócoli hervida - Yogur - Pan barra larga 2 🍳
27 - Crema de patata - Lomo de bacalao al hrno 🍷 - Patatas panaderas_3 - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	28 - Ensalada de lechuga, y huevo duro 🍳 - Coditos salteados - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	29 - Sopa con patatas, fideos y garbanzos v.1 🍳 - Tortilla de patata y calabacín 🍳 - Judías verdes al horno - Yogur - Pan barra larga 2 🍳	30 - Arroz hervido al ajillo - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, pepino 2 - Yogur - Pan 🍳	1 - Lentejas vegetales guisadas con patata, - Tortilla francesa 🍳 - Ensalada - Yogur - Pan barra larga 2 🍳

🍷 F. Cáscara /
🍷 Apio /
🍷 Mostaza /
🍷 Sésamo /
🍷 SO2 /
🍷 Moluscos /
🍷 Altramuces /
🍷 Gluten /
🍷 Crustáceos /
🍷 Huevos /
🍷 Pescados /
🍷 Cacahuets /
🍷 Soja /
🍷 Lácteos

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN FRUTOS SECOS

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas marinera - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 🍷	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo ración 🍷 - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan barra larga 4 🍷
6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Lomo de merluza al horno con Cebollas 🍷 - Patatas panaderas_3 - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con tomate y berenjena 🍷 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	8 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla 🍷 - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	9 - Crema de calabacín y puerros - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan integral portillo 4 🍷	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷
13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, Zanahoria y pollo. 🍷 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salmón al horno con aceite de Oliva 🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	15 - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón 🍷 - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado 🍷 - Fruta mandarina - Pan integral portillo 4 🍷	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍷 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 Manzana golden -Pan barra larga 2 🍷	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa 🍷 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	22 - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al horno con cebollas 🍷 - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y atún 🍷 🍷 - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 🍷	24 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷
27 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	28 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	29 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍷 - Tortilla de patata y calabacín 🍷 - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	30 - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia 🍷	1 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa 🍷 - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 🍷

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Lácteos

 Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN GLÚTEN

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas marinera - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo ración 🍷 - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan
6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Lomo de merluza al horno con Cebollas 🍷 - Patatas panaderas_3 - Fruta mandarina - Pan	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Arroz con tomate y berenjena - Manzana golden - Pan	8 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla 🍷 - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan	9 - Crema de calabacín y puerros - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan
13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, Zanahoria y pollo. 🍷 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Naranja 2 - Pan	14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salmón al horno con aceite de Oliva 🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan	15 - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón 🍷 - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado 🍷 - Fruta mandarina - Pan	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍷 - Arroz con salsa de tomate y calabacín - Manzana golden - Pan
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 Manzana golden -Pan	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa 🍷 - Coditos con salsa de zanahoria - Pera conferencia - Pan	22 - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al horno con cebollas 🍷 - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Arroz con tomate y atún 🍷 - Yogurt natural - Pan	24 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Naranja 2 - Pan
27 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan	28 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta mandarina - Pan	29 - Sopa con patatas, zanahorias, arroz y garbanzos v.1 - Tortilla de patata y calabacín 🍷 - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan	30 - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia - Pan	1 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa 🍷 - Tomate aliñado - Plátano - Pan

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Lácteos

 Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN HUEVO

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas marinera -Queso fresco - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo ración  - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 
6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Lomo de merluza al horno con Cebollas  - Patatas panaderas_3 - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y atún - Coditos con tomate y berenjena  - Manzana golden - Pan barra larga 2 	8 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Salmón  - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan barra larga 2 	9 - Crema de calabacín y puerros - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2  - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan integral portillo 4 	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 
13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, Zanahoria y pollo. - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Naranja 2 - Pan barra larga 2 	14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salmón al horno con aceite de Oliva  - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 	15 - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón  - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Pollo al ajillo - Tomate aliñado  - Fruta mandarina - Pan integral portillo 4 	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y atún  - Macarrones con salsa de tomate y calabacín  - Manzana golden - Pan barra larga 2 
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 Manzana golden -Pan barra larga 2 	21 - Arroz guisado con pollo - Bonito  - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 	22 - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al horno con cebollas  - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y atún  - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 	24 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Pollo al horno - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Naranja 2 - Pan barra larga 2 
27 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2  - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 	28 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y atún  - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 	29 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1  - Pollo en salsa de verduras - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan barra larga 2 	30 - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia 	1 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimienta - Carne en salsa - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN LACTOSA, LECHE

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas marinera - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 🍷	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo ración 🍷 - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan barra larga 4 🍷
6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Lomo de merluza al horno con Cebollas 🍷 - Patatas panaderas_3 - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con tomate y berenjena 🍷 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	8 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla 🍷 - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	9 - Crema de calabacín y puerros - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan integral portillo 4 🍷	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷
13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, Zanahoria y pollo. 🍷 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salmón al horno con aceite de Oliva 🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	15 - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón 🍷 - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado 🍷 - Fruta mandarina - Pan integral portillo 4 🍷	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍷 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa 🍷 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	22 - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al horno con cebollas 🍷 - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y atún 🍷 🍷 - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 🍷	24 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷
27 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	28 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	29 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍷 - Tortilla de patata y calabacín 🍷 - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	30 - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia 🍷	1 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa 🍷 - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 🍷

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Lácteos

 Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN LEGUMBRES

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas marinera - Tortilla de patatas con Cebolla 🍅 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 🍷	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo ración 🍷 - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 🍷
6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Lomo de merluza al horno con Cebollas 🍷 - Patatas panaderas_3 - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍅 - Coditos con tomate y berenjena 🍅🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	8 - Arroz con tomate - Tortilla de patatas con cebolla 🍅 - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	9 - Crema de calabacín y puerros - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan integral portillo 4 🍷	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷
13 - Sopa de picadillo con patata, arroz, huevo duro, Zanahoria y pollo. 🍅 - Verduras con pavo - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salmón al horno con aceite de Oliva 🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	15 - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón 🍷 - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	16 - Crema de verduras - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado 🍷 - Fruta mandarina - Pan integral portillo 4 🍷	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍅 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa 🍅 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	22 - Patatas con verduras - Lomo de merluza al horno con cebollas 🍷 - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y atún 🍅🍷 - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 🍷	24 - Crema de verduras - Tortilla de patatas con Cebolla 🍅 - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷
27 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	28 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍅 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimienta - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	29 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos v.1 🍷 - Tortilla de patata y calabacín 🍅 - Ensalada - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	30 - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia 🍷	1 - Patatas con verduras - Tortilla francesa 🍅 - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 🍷

🍷 F. Cáscara / 🍷 Apio / 🍷 Mostaza / 🍷 Sésamo / 🍷 SO2 / 🍷 Moluscos / 🍷 Altramuces / 🍷 Gluten / 🍷 Crustáceos / 🍷 Huevos / 🍷 Pescados / 🍷 Cacahuetes / 🍷 Soja / 🍷 Lácteos

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN PESCADOS

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 🍷	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Pollo con tomate - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 🍷
6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla francesa - Patatas panaderas_3 - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con tomate y berenjena 🍷 🍷 🍷 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	8 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla 🍷 - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	9 - Crema de calabacín y puerros - Huevo - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan integral portillo 4 🍷	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷
13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, Zanahoria y pollo. 🍷 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Hamburguesa - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	15 - Arroz hervido con tomate - Pollo en salsa - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado 🍷 - Fruta mandarina - Pan integral portillo 4 🍷	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍷 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 Manzana golden -Pan barra larga 2 🍷	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa 🍷 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	22 - Cocido de garbanzos_3 - Lomo en salsa - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y huevo 🍷 🍷 🍷 🍷 - Yogurt natural - Pan integral portillo 4 🍷	24 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷
27 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Pollo en salsa - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	28 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	29 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍷 - Tortilla de patata y calabacín 🍷 - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	30 - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia 🍷	1 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa 🍷 - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 🍷

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos

MENÚ NOVIEMBRE LUIS SOSA 2023 SIN PLV

		1 FESTIVO NACIONAL	2 - Guiso de patatas marinera - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Calabacín al vapor con salsa de tomate y albahaca - Manzana 2 - Pan barra larga 2 🍷	3 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Salmón al horno con salsa de eneldo ración 🍷 - Arroz hervido - Naranja 2 - Pan integral portillo 4 🍷
6 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Lomo de merluza al horno con Cebollas 🍷 - Patatas panaderas_3 - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	7 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con tomate y berenjena 🍷 🍷 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	8 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patatas con cebolla 🍷 - Tomate y pepino aliñado - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	9 - Crema de calabacín y puerros - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Plátano - Pan integral portillo 4 🍷	10 - Arroz guisado con pollo - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Zanahoria especiada al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷
13 - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, Zanahoria y pollo. 🍷 - Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	14 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Salmón al horno con aceite de Oliva 🍷 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	15 - Arroz hervido con tomate - Tilapia al horno al limón 🍷 - Guisantes al horno - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	16 - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patata y calabacín - Tomate aliñado 🍷 - Fruta mandarina - Pan integral portillo 4 🍷	17 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro 🍷 - Macarrones con salsa de tomate y calabacín 🍷 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷
20 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Muslos de pollo en salsa - Patatas panaderas_3 Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	21 - Arroz guisado con pollo - Tortilla francesa 🍷 - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Pera conferencia - Pan barra larga 2 🍷	22 - Cocido de garbanzos_3 - Lomo de merluza al horno con cebollas 🍷 - Tomate aliñado con aceitunas - Plátano - Pan barra larga 2 🍷	23 - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Macarrones con tomate y atún 🍷 🍷 🍷 🍷 - Yogurt - Pan integral portillo 4 🍷	24 - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Tortilla de patatas con Cebolla 🍷 - Menestra de zanahoria y brócoli hervida - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷
27 - Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria - Lomo de bacalao en salsa de cebolla_2 🍷 - Patatas panaderas_3 - Manzana golden - Pan barra larga 2 🍷	28 - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro 🍷 - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento - Fruta mandarina - Pan barra larga 2 🍷	29 - Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos v.1 🍷 - Tortilla de patata y calabacín 🍷 - Judías verdes al horno con salsa de tomate - Naranja 2 - Pan barra larga 2 🍷	30 - Arroz hervido con tomate - Muslos de pollo con vino blanco - Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2 - Pera conferencia 🍷	1 - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla francesa 🍷 - Tomate aliñado - Plátano - Pan barra larga 2 🍷

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Lácteos

 Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos