

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Arroz con Tomate
Lomo de Sajonia al Horno
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

3

Potaje de Garbanzos
Palitos de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

6

Crema de Calabaza
Pollo a la Jardinera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7

Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

8

Pasta en Salsa Provenzal
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

9

Puchero de Lentejas
Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

10

Paella de Marisco
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

13

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

Alubias Blancas Guisadas
Redondo de Pavo
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

15

Pasta Gratinada
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo Adobada al Horno
Brócoli al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

17

Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

20

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

21

Crema de Verduras
Salmón al Horno
Patatitas al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada

23

Pasta Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

24

Potaje de Judías Blancas
Ragout de Pollo
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

27

Crema de Zanahoria
Albóndigas a la Jardinera
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno al Limón
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

29

Macarrones con Tomate
Lomo de Sajonia al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

mediterránea

MENU NOVIEMBRE 2023

Triturado - - CEIP Juan Vázquez

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1  FESTIVO	2 Triturado de Verduras con Magro Triturado de Frutas	3 Triturado de Garbanzos con Pescado Yogur
6 Triturado de Calabaza con Pollo Triturado de Frutas	7 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas	8 Triturado de Verduras con Magro Triturado de Frutas	9 Triturado de Lentejas con Pescado Triturado de Frutas	10 Triturado de Calabacín con Huevo Yogur
13 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	14 Triturado de Alubias con Pavo Triturado de Frutas	15 Triturado de Calabaza con Pescado Triturado de Frutas	16 Triturado de Garbanzos con Cerdo Triturado de Frutas	17 Triturado de Zanahoria con Huevo Yogur
20 Triturado de Calabaza con Huevo Triturado de Frutas	21 Triturado de Verduras con Pescado Triturado de Frutas	22 Triturado de Lentejas con Cerdo Triturado de Frutas	23 Triturado de Zanahoria con Pescado Triturado de Frutas	24 Triturado de Alubias con Pollo Yogur
27 Triturado de Zanahoria con Pollo Triturado de Frutas	28 Triturado de Garbanzos con Pescado Triturado de Frutas	29 Triturado de Verduras con Magro Triturado de Frutas	30 Triturado de Lentejas con Huevo Triturado de Frutas	

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Arroz con Tomate
Lomo de Sajonia al Horno
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

3

Potaje de Garbanzos
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

6

Crema de Calabaza
Pollo a la Jardinera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7

Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

8

Pasta en Salsa Provenzal
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

9

Puchero de Lentejas
Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

10

Paella de Marisco
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

13

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

Alubias Blancas Guisadas
Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

15

Pasta con Tomate
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Brócoli al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

17

Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

21

Crema de Verduras
Salmón al Horno
Patatitas al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada

23

Pasta Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

24

Potaje de Judías Blancas
Ragout de Pollo
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27

Crema de Zanahoria
Albóndigas a la Jardinera
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno al Limón
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

29

Macarrones con Tomate
Lomo de Sajonia al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Arroz con Tomate
Lomo de Sajonia al Horno
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

3

Potaje de Garbanzos
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

6

Crema de Calabaza
Pollo a la Jardinera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7

Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

8

Pasta en Salsa Provenzal
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

9

Puchero de Lentejas
Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

10

Paella de Marisco
Tortilla de Calabacín
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

13

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

Alubias Blancas Guisadas
Pavo al Horno
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

15

Pasta con Tomate
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Brócoli al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

17

Crema de Zanahoria
Tortilla de Patata
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

20

Arroz con Pollo
Tortilla Francesa
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

21

Crema de Verduras
Salmón al Horno
Patatitas al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada

23

Pasta Napolitana
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

24

Potaje de Judías Blancas
Ragout de Pollo
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur de Soja

27

Crema de Zanahoria
Albóndigas a la Jardinera
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno al Limón
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

29

Macarrones con Tomate
Lomo de Sajonia al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Potaje de Lentejas
Tortilla de Espinacas
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

mediterránea

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Arroz con Tomate
Lomo de Sajonia al Horno
Champiñones Salteados
Pan
Fruta de Temporada

3

Potaje de Garbanzos
Palitos de Merluza
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

6

Crema de Calabaza
Pollo a la Jardinera
Ensalada de Lechuga y Zanahoria
Pan Integral
Fruta de Temporada

7

Garbanzos Estofados
Merluza al Horno al Limón
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

8

Pasta a la Provenzal Dieta
Hamburguesa con Cebolla al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

9

Puchero de Lentejas
Salmón a Las Finas Hierbas
Zanahorias al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

10

Paella de Marisco
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

13

Arroz con Tomate
Filetes de Caballa
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

14

Alubias Blancas Guisadas
Redondo de Pavo
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

15

Pasta Gratinada Dieta
Merluza al Horno Encebollada
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

16

Garbanzos con Verduras
Cinta de Lomo de Cerdo Asada
Brócoli al Ajillo
Pan
Fruta de Temporada

17

Crema de Zanahoria
Jamonicos de Pollo al Horno
Champiñones Salteados
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

20

Arroz con Pollo
Pavo al Horno
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

21

Crema de Verduras
Salmón al Horno
Patatitas al Vapor
Pan
Fruta de Temporada

22

Lentejas Estofadas
Magro de Cerdo
Coliflor Rehogada con Ajo
Pan Integral
Fruta de Temporada

23

Pasta Napolitana Dieta
Merluza al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan
Fruta de Temporada

24

Potaje de Judías Blancas
Ragout de Pollo
Menestra Salteada
Pan Integral
Fruta de Temporada
Yogur

27

Crema de Zanahoria
Albóndigas a la Jardinera
Ensalada Verde
Pan Integral
Fruta de Temporada

28

Garbanzos Guisados
Bacalao al Horno al Limón
Judías Verdes Rehogadas
Pan
Fruta de Temporada

29

Pasta con Tomate Dieta
Lomo de Sajonia al Horno
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan Integral
Fruta de Temporada

30

Potaje de Lentejas
Filete de Pollo a la Plancha
Guisantes Salteados
Pan
Fruta de Temporada

mediterránea