

## MENÚ PARA COMEDOR ESCOLAR

*Noviembre 2012*

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
29 Macarrones a la boloñesa. Tortilla de queso con menestra.	30 Cocido. Panga al horno con tomate aliñado.	31 Lentejas con arroz. Taquitos de aguja en adobo con ensalada mixta.	1 Crema de zanahoria. Salteado de carne con patatas.	2 Sopa de estrellitas. Emperador empanado con ensalada de judías verdes.
5 Espaguetis a la italiana. San jacobos con judías y jamón.	6 Estofado de cerdo. Limanda con ensalada mixta.	7 Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas.	8 Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera.	9 Lentejas. Merluza al horno y ensalada con queso.
12 Arroz a la milanesa. Tortilla de jamón cocido con salchichas.	13 Potaje de habichuelas. Limanda al horno con tomate aliñado y atún.	14 Sopa de estrellas. Jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas.	15 Cocido. Croquetas con ensalada mixta.	16 Estofado de ternera. Merluza a la vasca con guisantes.
19 Espirales a la carbonara. Palitos de merluza con menestra de verduras.	20 Potaje de garbanzos. Panga al horno con tomate aliñado y atún.	21 Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata.	22 Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito.	23 Crema de calabacín y soja. Pizza.
26 Cazuela de fideos. Hamburguesa con ensaladilla salteada.	27 Lentejas con espinacas. Merluza en salsa con zanahoria baby.	28 Sopa de conchitas. Filete de cerdo a la plancha con patatas.	29 Cocido. Tortilla de atún con ensalada de col.	30 Paella. Calamares capricho con ensalada mixta.

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones... todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo

## MENÚ PARA CELIACOS

Noviembre 2012

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>29</b></p> <p><b>Macarrones a la boloñesa</b> (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite) Huevos cocidos con menestra.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Cocido</b> (garbanzos, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva). <b>Panga al horno</b> (aceite de girasol, ajo, perejil) con tomate aliñado.</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>Lentejas con arroz</b> (lentejas, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) <b>Taquitos de aguja en adobo</b> (Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre) con ensalada mixta</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva) <b>Salteado de carne</b> (con pimiento verde, rojo, tomate triturado, puerro, zanahoria, cebolla, ajo, vino blanco, maicena) con patatas</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Sopa de estrellitas</b> (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva). <b>Emperador empanado</b> (harina sin gluten, pan rallado, aceite de girasol) con ensalada de judías verdes</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Espaguetis a la italiana</b> (pasta alimenticia sin gluten, sofrito, jamón cocido sin gluten, bacon, tomate frito, ajo, aceite oliva, perejil y sal). <b>Jamón y queso gratén</b> (jamón y queso sin gluten, tomate natural, orégano) con judías.</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Estofado de cerdo</b> (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito). <b>Limanda</b> (aceite, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maizena, sofrito) con ensalada mixta.</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Sopa de picadillo</b> (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido) <b>Pollo asado</b> (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) con patatas.</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> (patata, calabacín, puerro, aceite de oliva, zanahoria, calabaza, quesitos, nata) <b>Albóndigas a la jardinera</b> (sofrito y sin gluten)</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Lentejas</b> (patatas, zanahorias, sofrito, aceite y sal). <b>Merluza al horno</b> (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) ensalada.</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>Arroz a la milanesa</b> (paleta de cerdo, ajo, tomate frito, aceite) <b>Huevos cocidos con salchichas</b> (sin gluten)</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Potaje de habichuelas</b> (sofrito, patata, aceite de oliva, comino) <b>Limanda al horno</b> (aceite de girasol, ajo perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maizena, sofrito) con tomate aliñado y atún.</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Sopa de estrellas</b> (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido) <b>Jamoncitos de pollo</b> (con ajo, perejil, aceite) con judías verdes.</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Cocido</b> (garbanzos, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) <b>Pavo al horno</b> (con ajo, aceite y perejil) con ensalada mixta.</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Estofado de ternera</b> (pimiento rojo, pimiento verde, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, aceite) <b>Merluza a la vasca</b> (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) con zanahoria baby con guisantes.</p>
<p><b>19</b></p> <p><b>Espirales a la carbonara</b> (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol) <b>Merluza al horno</b> (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con menestra de verduras.</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Potaje de garbanzos</b> (garbanzos, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) <b>Panga al horno</b> (sofrito, aceite) con tomate aliñado con atún.</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Sopa de marisco</b> (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) <b>Carne en salsa</b> (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) con patata.</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Lentejas</b> (lentejas, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) <b>Tortilla de patatas</b> (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito (sin gluten)</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Crema de calabacín y soja</b> (puerro, patata, zanahoria, calabacín, soja, nata, quesitos, aceite de oliva) <b>Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)</b></p>
<p><b>26</b></p> <p><b>Cazuela de fideos</b> (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten) <b>Hamburguesa al horno</b> (con cebolla, aceite, ajo, perejil y aceite de girasol) con ensaladilla salteada.</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Lentejas con espinacas</b> (lentejas, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) <b>Merluza en salsa</b> (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) con zanahoria baby</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Sopa de conchitas</b> (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva). <b>Filete a la plancha con patatas</b></p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Cocido</b> (garbanzos, col, coliflor, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) <b>Tortilla de atún</b> (aceite, ajo, perejil) con ensalada de col.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Paella</b> (paleta de cerdo, ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva, pasta sin gluten) <b>Calamares</b> (Calamares con harina de maíz, pan rallado sin gluten, aceite, sal) con ensalada mixta.</p>

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectalinas, albaricoques, persimones...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo