SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - L0G137 - CONCEPCIONISTAS SG
MENU INFANTIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3** Crema de verduras (menestra) (11, 16) Albóndigas mixtas en salsa (1, 2, 4, 10, 16) Patatas dado fritas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2)	**4** Arroz con salsa de tomate Lomo adobado al horno (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca	**5** Judías verdes salteadas al ajillo (11) Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno (1, 2, 4, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca	**6** Lentejas estofadas con verduras (menestra) (1, 4, 16) Tortilla de patata y cebolla horno (4, 11) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2)
9 Crema de zanahoria (1) Salchichas de cerdo horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	**10** Patatas estofadas con costillas (16, 17) Tortilla francesa horno (4) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2)	**11** Espaguetis a la carbonara (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17) Musaka de calabacón con boloñesa vegetal (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12) Ensalada de lechuga y maíz (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12)	**12** Sopa de cocido con fideos integrales (1, 10, 13, 17) Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca	**13** Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil (5) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2)
16 Alubias estofadas con bacón (10, 11, 17) Huevos villaroy (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y tomate (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca	**17** Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados (1, 2, 4, 10, 13) Deliacias de merluza (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2)	**18** Crema de calabacín y queso (2, 4, 10, 16) Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca	**19** Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) (1, 11, 16) Albóndigas de soja con salsa de tomate (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 14) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12)	**20** Arroz con tomate Hamburguesa mixta horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17) Patatas fritas Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2)
23 Arroz tres delicias (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Merluza al horno con ajo y perejil (5) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca	**24** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) (11, 16) Cinta de lomo en salsa (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Tomate aliñado (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca	**25** Sopa de cocido con fideos integrales (1, 10, 13, 17) Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca	**26** Menestra de verduras salteada con jamón york (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Cordón bleu de pollo frito (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Patatas fritas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca	**27** Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria (1, 2, 4, 11, 14, 16) Tortilla francesa horno (4) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2)
30 Puré de verduras (11, 16) Pechuga de pollo empanada Patatas fritas (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.