



# MENÚ ESCOLAR MES DE NOVIEMBRE 2022



SEMANA DEL 1 AL 4

LUNES

**FESTIVO**

MARTES

**FESTIVO**

MIÉRCOLES

1º: LENTIJAS GUISADAS CON CROISSANT Y VERDURA  
2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALSA MARRERA  
P: MANZANA Y LECHE  
PAN DE CEREALES

JUEVES

1º: BRÓCOLI REMOJADO CON JAMÓN  
2º: ALBÓNDIGAS DE TERNERA GUISADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS  
P: PERA Y LECHE  
PAN INTEGRAL

VIERNES

1º: SARRANOS GUISADOS CON VERDURAS  
2º: FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ENSALADA DE ROJALAS DE TOMATE  
P: MANDARINA

SEMANA DEL 7 AL 11

1º: JUJÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE  
2º: FILETE DE CERDO AL HORNO CON PURE DE PATATAS  
P: PIÑA NATURAL Y LECHE

1º: EMPANADO CON RATA Y RACION (CARROBADA)  
2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
P: MELCOTÓN  
PAN DE CEREALES

1º: SOPA DE COCCO CON FIDEOS  
2º: COCCO COMPLETO / SARRANOS, CARNE Y VERDURA  
P: MANZANA

1º: PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS DE CERDO  
2º: HUEVOS COCCOS A LA CREMA DE CHAMPÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACOTUNAS  
P: PLÁTANO Y LECHE  
PAN INTEGRAL

1º: GUSANTES CON JAMÓN SERRANO  
2º: TORTILLA CAMPERA (CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, JUDÍA VERDE) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
P: SELATINA DE FRUTAS

SEMANA DEL 14 AL 18

1º: MACARRONS CON CROISSANT Y SALSA DE TOMATE GRATINADO CON QUESO  
2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS ASADAS  
P: MANZANA Y LECHE

1º: JUJÍAS FRITAS GUISADAS CON VERDURAS  
2º: HUEVOS A LA CADELLA (AL HORNO) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
P: PIÑA  
PAN DE CEREALES

1º: PURE DE CALABACÍN  
2º: HAMBURGUESAS DE POLLO Y PATATAS FRITAS  
P: MELCOTÓN Y LECHE

1º: SARRANOS GUISADOS CON CROISSANT  
2º: RABBIT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ  
P: MANZANA  
PAN INTEGRAL

1º: PATATAS GUISADAS CON BUNTO Y CALAMARES  
2º: FILETE DE MERLUZA PLANCHA CON ZANAHORIAS REMOJADAS  
P: YOGUR

SEMANA DEL 21 AL 25

1º: LENTIJAS GUISADAS CON VERDURA  
2º: FILETE DE MERLUZA AL CURRY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACOTUNAS  
P: PERA Y LECHE

1º: EMPANADO DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
2º: JUJÍAS AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
P: PLÁTANO Y LECHE  
PAN DE CEREALES

1º: JUJÍAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS  
2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS ASADAS  
P: MELCOTÓN

1º: PANAL DE ADOVE CON VERDURA Y CARNE DE POLLO  
2º: LOMOS DE BACALAO AL HORNO CON ROJALAS DE TOMATE NATURAL  
P: MANZANA  
PAN INTEGRAL

1º: PATATAS GUISADAS CON BUNTO Y CALAMARES  
2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON PURE DE VERDURAS GUISADAS  
P: SELATINA DE FRUTAS

SEMANA DEL 28 AL 30

1º: BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO  
2º: ATÚN EN LOMOS REMOJADO CON MAÍZ SALTEADO  
P: MANZANA Y LECHE

1º: SOPA DE COSTILLAS DE PASTA  
2º: SALCHICHAS DE POLLO, PAVO Y CERDO COCCAS CON SALSA DE TOMATE Y ZANAHORIAS REMOJADAS  
P: PIÑA NATURAL  
PAN DE CEREALES

1º: SOPA DE COCCO CON FIDEOS  
2º: COCCO COMPLETO / SARRANOS, CARNE, VERDURA  
P: MELCOTÓN

HAPPY  
thanks  
giving





COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE

Virgen de Navalazarza



# RECOMENDACIONES DE CENAS



## ¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...?

**COMIDA**

**CENA**

CEREALES  
PASTA  
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA



CEREALES  
PASTA  
FÉCULAS

POLLO  
TERNERA  
CERDO



PESCADO  
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA  
HUEVO

PESCADO  
HUEVO



POLLO  
TERNERA  
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

INFO NUTRICIONAL

MENÚS DIETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL