

# Menú noviembre 2024



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>DESAYUNO</b>	Vaso de leche con galletas integrales	Yogur natural sin azúcar con fruta troceada	Pan integral con loncha de pavo y bebida vegetal	Bizcocho casero de limón sin azúcar y bebida vegetal	Vaso de leche y tortitas de maíz
					1 <b>FESTIVO</b>
	4 -Sopa de verduras con pasta de estrellitas -Varitas de pavo caseras rebozadas con pan integral, al horno -Fruta	5 -Crema de judías blancas con verduras -Pescado al horno con patata laminada y tomate natural -Fruta	6 -Fideos a la cazuela con albóndigas de ternera en salsa de tomate natural y verduras -Fruta	7 -Crema de espinacas y puerros -Pescado blanco a la plancha con láminas de calabacín -Fruta	8 -Verduras variadas (calabaza, boniatos, patatas y zanahoria) -Tortilla francesa con berenjenas -Fruta
<b>COMIDA</b>	11 -Lacitos de colores con aceite de oliva virgen extra y queso rallado -Tofu a la plancha con un toque de perejil -Fruta	12 -Arroz caldoso con verduras y dados de ternera -Fruta	13 -Brócoli, judías verdes, zanahorias y patatas -Pollo rebozado con harina integral -Fruta	14 -Crema de garbanzos y verduras -Pescado al horno con tomate natural y cebolla -Fruta	15 -Sopa de cocido con pasta de cabello de ángel -Tortilla francesa con atún -Fruta
	18 -Tallarines con salsa de tomate natural -Nuggets caseros de pollo rebozados con harina integral -Fruta	19 -Puré de acelgas y verduras -Pescado blanco al horno con un toque de limón -Fruta	20 -Lentejas con verduras caseras -Tortilla de patatas y calabacín -Fruta	21 -Arroz blanco con salsa boloñesa casera (tomate natural, verduras y ternera) -Fruta	22 -Crema de verduras de temporada -Pescado blanco al horno -Fruta
	25 -Crema de zanahorias, puerros y patatas -Filete de pollo a la plancha -Fruta	26 -Sopa de verduras con arroz -Pescado blanco al horno con lonchas de berenjena -Fruta	27 -Espaguetis integrales con salsa casera de tomate natural, verduras y ternera -Fruta	28 -Crema de verduras (coliflor, zanahorias y patatas) -Varitas de pavo caseras rebozadas con pan integral, al horno -Fruta	29 -Sopa de cocido con pasta maravilla -Tortilla francesa -Fruta

## MERIENDA

Zumo de naranja natural y galletas integrales

Tortitas de maíz con loncha de pavo y bebida vegetal

Zumo de naranja natural y bizcocho casero de limón sin azúcar

Yogur natural sin azúcar con fruta troceada

Bebida vegetal y bizcocho casero sin azúcar