



## **MENÚ SIN LECHE Y LEGUMBRES NOVIEMBRE 2024.**

### **LUNES 4**

Caldo casero de gallina con fideos.  
Filete de merluza con sofrito de la abuela.  
Coliflor rehogada.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con huevo duro.  
Pan del día.  
Lácteo de soja.

### **MARTES 5**

Patatas con choco.  
Cinta de lomo adobado a la plancha.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.  
Pan del día / pan integral.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 6**

Crema natural de zanahorias con tostones horneados.  
Tortilla francesa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **JUEVES 7**

Macarrones al pesto.  
Filete de merluza con salsa alicantina.  
Ensalada alegre (ensalada gourmet, romanilla, huevo duro, aceituna, cebolla).  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **VIERNES 8**

Arroz frito con york.  
Carne de magro con salsa de tomate.  
Patatas cuadro.

Zanahorias aliñadas.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 11**

Coditos al ajillo.  
Filete de salmón en su jugo.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 12**

Crema natural de calabaza con tostones horneados.  
Escalope de lomo a la milanesa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.  
Coliflor rehogada.  
Pan del día / pan integral.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 13**

Caldo casero de gallina con fideos.  
Tortilla de patata.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.  
Pan del día.  
Lácteo de soja.

### **JUEVES 14**

Paella mixta.  
Filete de merluza al ajillo.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **VIERNES 15**

Patatas guisadas con hortalizas.  
Pechuga de pollo al horno.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con aceitunas.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 18**

Coditos al pesto.  
Filete de perca en salsa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con remolacha.  
Zanahorias baby aliñadas.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 19**

Sopa de picadillo con arroz.  
Pollo al horno en su jugo.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.  
Brócoli al vapor.  
Pan del día / pan integral.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 20**

Revuelto de patatas con huevo.  
Filete de merluza en su jugo.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con col.  
Pan del día.  
Lácteo de soja.

### **JUEVES 21**

Arroz salteado.  
Jamón al horno en su jugo.  
Puré de patatas.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con lombarda.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **VIERNES 22**

Crema natural de verduras de temporada con tostones horneados.  
Tortilla francesa.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con york.  
Zanahorias cocidas a las finas hierbas.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **LUNES 25**

Macarrones napolitana.  
Filete de merluza con salsa alicantina.  
Patatas vapor.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con cebolla.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **MARTES 26**

Caldo casero de gallina con fideos.  
Tortilla de patata.  
Ensalada mixta (romanilla, tomate, zanahoria) con maíz.  
Pan del día.  
Fruta del tiempo.

### **MIÉRCOLES 27**

Crema natural de puerros y  
zanahorias con tostones  
horneados.

Lomo al horno con salsa.

Ensalada mixta (romanilla, tomate,  
zanahoria) con aceitunas.

Pan del día.

Lácteo de soja.

### **JUEVES 28**

Patatas guisadas con carne.

Filete de salmón en su jugo.

Ensalada mixta (romanilla, tomate,  
zanahoria) con york.

Pan del día.

Fruta del tiempo.

### **VIERNES 29**

Arroz frito.

Albóndigas de pollo con patatas  
dados.

Ensalada mixta (romanilla, tomate,  
zanahoria) con cebolla.

Pan del día.

Fruta del tiempo.