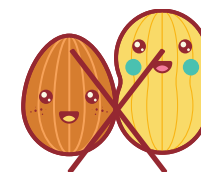


# DIETA NO FRUTOS SECOS

CENTROS ESCOLARES

Noviembre y Diciembre 2021



| LUNES                       |
|-----------------------------|
| 01-NOV. -29-NOV.            |
| PURÉ DE ZANAHORIA Y BUBANGO |
| FILO EN SALSA               |
| VERDURAS SALTEADAS          |
| PAN                         |
| GELATINA H.                 |

| MARTES                      |
|-----------------------------|
| 02-NOV. -30-NOV.            |
| POTAJE DE JUDIAS BLANCAS    |
| QUICHE DE BACON Y CALABACÍN |
| TOMATES ALIÑADOS            |
| PAN                         |
| FRUTA NATURAL               |

| MIÉRCOLES                 |
|---------------------------|
| 03-NOV. -01-DIC.          |
| POTAJE DE VERDURAS        |
| ESPAGUETTIS A LA BOLOÑESA |
| QUESO RALLADO             |
| PAN                       |
| FRUTA NATURAL             |

| JUEVES                              |
|-------------------------------------|
| 04-NOV. -02-DIC.                    |
| SOPA DE POLLO                       |
| LOMITOS DE CARBONERO CON MOJO VERDE |
| PAPAS GUIADAS                       |
| PAN                                 |
| FRUTA NATURAL                       |

| VIERNES                |
|------------------------|
| 05-NOV. -03-DIC.       |
| CREMA DE ESPINACAS     |
| GARBANZOS CON VERDURAS |
| PAN INTEGRAL           |
| FRUTA NATURAL          |

| LUNES                           |
|---------------------------------|
| 08-NOV. -06-DIC.                |
| SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS |
| FOGONERO ENCEBOLLADO            |
| PAPAS AL VAPOR                  |
| PAN                             |
| FRUTA NATURAL                   |

| MARTES              |
|---------------------|
| 09-NOV. -07-DIC.    |
| POTAJE DE LEGUMBRES |
| LOMO ADOBADO        |
| MENESTRA CASERA     |
| PAN                 |
| FRUTA NATURAL       |

| MIÉRCOLES           |
|---------------------|
| 10-NOV. -08-DIC.    |
| CREMA DE CALABAZA   |
| PAELLA MAR Y TIERRA |
| PAN                 |
| YOGUR DE SABORES H. |

| JUEVES               |
|----------------------|
| 11-NOV. -09-DIC.     |
| RANCHO CANARIO       |
| CROQUETAS DE PESCADO |
| ENSALADA MIXTA       |
| PAN                  |
| FRUTA NATURAL        |

| VIERNES                      |
|------------------------------|
| 12-NOV. -10-DIC.             |
| PURE DE ACELGAS Y ZANAHORIAS |
| PIZZA FANTASÍA               |
| PAN INTEGRAL                 |
| FRUTA NATURAL                |

| LUNES                         |
|-------------------------------|
| 15-NOV. -13-DIC.              |
| CREMA DE BERROS               |
| ESTOFADO DE TERNERA CON PAPAS |
| PAN                           |
| FRUTA NATURAL                 |

| MARTES            |
|-------------------|
| 16-NOV. -14-DIC.  |
| POTAJE CASERO     |
| TORTILLA ESPAÑOLA |
| QUESITO           |
| PAN               |
| FRUTA NATURAL     |

| MIÉRCOLES                        |
|----------------------------------|
| 17-NOV. -15-DIC.                 |
| SOPA DE PICADILLO                |
| CARBONERO AL VAPOR CON MOJO ROJO |
| ENSALADA DEL CHEF                |
| PAN                              |
| FRUTA NATURAL                    |

| JUEVES                        |
|-------------------------------|
| 18-NOV. -16-DIC.              |
| CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS |
| LENTEJAS COMPUESTAS           |
| ARROZ BLANCO                  |
| PAN                           |
| FRUTA NATURAL                 |

| VIERNES                       |
|-------------------------------|
| 19-NOV. -17-DIC.              |
| POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS |
| NUGGETS DE AVE                |
| FUSSILI A LA NAPOLITANA       |
| PAN INTEGRAL                  |
| YOGUR DE SABORES H.           |

| LUNES                          |
|--------------------------------|
| 22-NOV. -20-DIC.               |
| CREMA DE BRÓCOLI               |
| HAMBURGUESAS EN SALSA          |
| ZANAHORIAS BABY CON GUI SANTES |
| PAN                            |
| FRUTA NATURAL                  |

| MARTES                     |
|----------------------------|
| 23-NOV. -21-DIC.           |
| POTAJE DE LENTEJAS         |
| MACARRONES A LA CASTELLANA |
| QUESO RALLADO              |
| PAN                        |
| FRUTA NATURAL              |

| MIÉRCOLES                    |
|------------------------------|
| 24-NOV. -22-DIC.             |
| SOPA DE PESCADO              |
| JAMONCITOS DE POLLO CON MOJO |
| ENSALADA NICOISSE            |
| PAN                          |
| FRUTA NATURAL                |

| JUEVES                               |
|--------------------------------------|
| 25-NOV. -23-DIC.                     |
| POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA |
| LOMITOS DE ATÚN CON TOMATE           |
| PAPAS CAMPESINAS                     |
| PAN                                  |
| GELATINA H.                          |

| VIERNES          |
|------------------|
| 26-NOV. -24-DIC. |
| POTAJE HORTELANO |
| ARROZ AMARILLO   |
| PAN INTEGRAL     |
| FRUTA NATURAL    |



La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú Basal la podrán obtener a través de su Centro Educativo. . En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del

