

NOVIEMBRE	Semana del 2 al 4	Semana del 7 al 11	Semana del 14 al 18	Semana del 21 al 26	Semana del 28 al 30
LUNES		. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Arroz con tomate frito . Huevo revuelto . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Macarrones con tomate . Huevo revuelto . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de zanahoria y lechuga . Sopa de picadillo . Tortilla de patatas . Yogur natural
MARTES	F I E S T A	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Cordero en salsa con cuscús . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Filete de ternera empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Garbanzos con pollo y tern. . Yogur natural . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verduras . Ternera en salsa de zanahor con cuscús . Yogur natural
MIÉRCOLES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Espirales con tomate . Tortilla de patata . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Limanda rebozada con ajo y perejil . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Crema de calabaza . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y tomate . Puré de verdura . Merluza rebozada con ajo y perejil . Yogur natural
JUEVES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanah . Puré de calabacín . Pollo empanado ajo y perejil con patatas fritas . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanahoria . Puré de verdura . Garbanzos con pollo y tern. . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y zanah . Crema de champiñones . Pollo en salsa pepitoria con cuscús . Yogur natural	
VIERNES		. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Bacalao rebozado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verduras . Salmón empanado . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Merluza con tomate natural . Yogur natural	. Zumo de fruta . Ensalada de lechuga y manza. . Puré de verdura . Paella de verduras, pollo y pescado . Yogur natural

NOVIEMBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/gallt manteq
Meriendas	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet	. Papilla de fruta y yogur natural	. Fruta . Leche con cereales infla/gallet

NOVIEMBRE	Semana del 2 al 4	Semana del 7 al 11	Semana del 14 al 18	Semana del 21 al 26	Semana del 28 al 30
LUNES		. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Arroz c/tomate y huevo frito . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Espagueti con tomate . Tortilla francesa de queso . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y queso . Macarrones con tomate . Huevos revueltos con puerros y calabacines . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria . Sopa de picadillo . Tortilla de patatas . Fruta y leche
MARTES	F I E S T A	. Ensalada de lechuga, maíz y tomate . Coliflor rehogada con patata . Cordero en salsa con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, maíz y tomate . Judías verdes con tomate . Filete de ternera empanado . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, maíz y tomate . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con ternera, pollo y verduras . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, maíz y tomate . Acelgas rehogadas con patat . Ternera en salsa de zanahor con cuscús . Fruta y leche
MIÉRCOLES	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Espirales con tomate . Tortilla de patata. . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza con tomate natural . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías blancas con verduras . Limanda rebozada con ajo y perejil . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Crema de calabaza . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas . Judías pintas con verduras . Merluza rebozada con ajo y perejil . Fruta y yogur natural
JUEVES	. Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria . Puré de calabacín . Filete de pollo empanado con ajo y perejil con patat fritas . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria . Sopa de cocido con fideos . Cocido de garbanzos con ternera, pollo y verduras . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz . Crema de champiñones . Pollo en salsa con pepitoria con cuscús . Fruta y leche	. Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz . Repollo rehogado con patat. . Pollo asado con patatas asadas . Fruta y leche	
VIERNES	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Potaje de garbanzos con verd . Bacalao rebozado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Puré de verduras . Salmón empanado . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Lentejas estofadas c/verdura . Merluza con tomate natural . Fruta y yogur natural	. Ensalada de lechuga, tomate y manzana . Paella de verduras, pollo y pescado . Fruta y yogur natural	

NOVIEMBRE	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko y galleta/cereal	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite	. Zumo de naranja natural . Leche sola o eko/pan manteq	. Zumo de naranja natural Leche sola o eko pan y aceite	. Zumo de naranja natural Leche sola/eko pan tomat aceite
Meriendas	. Fruta . Leche y pan mantequilla	. Fruta . Yogur natural y galletas/cereal	. Fruta . Pan con queso	. Fruta . Leche con pan con aceite	. Fruta . Leche y pan mantequilla

Nota: se puede sustituir el pan con mantequilla por aceite de oliva. Al pan con queso se le puede añadir una cucharadita de miel.