



MENÚ DE NOVIEMBRE 2023

COLEGIOS DE CASTILLA LA MANCHA

	MIÉRCOLES 1		JUEVES 2		VIERNES 3	
PRIMEROS			POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS		ARROZ A LA CUBANA	
SEGUNDOS			SALMÓN AL HORNO		JAMONCITOS DE POLLO ASADOS	
GUARNICIÓN	FESTIVO		PISTO		ENSALADA	
POSTRE			FRUTA Y PAN INTEGRAL		FRUTA Y PAN	
Propuesta de cena			Patata, carne y fruta		Verdura, pescado y lácteo	
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10	
PRIMEROS	MACARRONES CARBONARA	JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CON POLLO	GARBANZOS A LA VINAGRETA	
SEGUNDOS	TORTILLA DE CALABACÍN	SARDINAS AL LIMÓN	MAGRO CON TOMATE	MERLUZA EN SALSAS	HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO	
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS DADO	GUISANTES REHOGADOS	ENSALADA	
POSTRE	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN	
Propuesta de cena	Verdura, ave y lácteo	Arroz, huevo y fruta	Pasta, pescado y fruta	Verdura, carne y lácteo	Patata, pescado y fruta	
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	
PRIMEROS	BRÓCOLI AJOARRIERO	ESPAGUETI A LA MARINERA	SOPA DE COCIDO	ARROZ CON VERDURAS		
SEGUNDOS	NUGUETS DE POLLO	CHULETA DE SAJONIA	COCIDO COMPLETO	TRUCHA CON TOMATE		
GUARNICIÓN	ARROZ PILAF	ENSALADA		ENSALADA	FESTIVO	
POSTRE	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL		
Propuesta de cena	Pasta, pescado y lácteo	Verdura, ave y lácteo	Arroz, carne y fruta	Verdura, huevo y fruta		
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
PRIMEROS		LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	CREMA DE ESPINACAS	JUDÍAS BLANCAS GUIADAS	CODITOS A LA NAPOLITANA	
SEGUNDOS		LOMO DE CERDO ASADO	FRITURA ANDALUZA	SALMÓN AL HORNO	CHULETAS DE PAVO	
GUARNICIÓN	NO LECTIVO	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA	
POSTRE		FRUTA Y PAN	YOGUR Y PAN	FRUTA Y PAN INTEGRAL	FRUTA Y PAN	
Propuesta de cena		Pasta, huevo y fruta	Arroz, carne y fruta	Patata, pescado y lácteo	Verdura, ave y fruta	
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30		
PRIMEROS	ARROZ CANTONÉS	SOPA DE POLLO CON FIDEOS	CREMA DE GUIANTES			
SEGUNDOS	HALIBUT AL HORNO	ALBÓNDIGAS EN SALSAS	CROQUETAS DE JAMÓN			
GUARNICIÓN	ENSALADA	PATATAS DADO	ENSALADA CON HUEVO	NO LECTIVO		
POSTRE	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN	FRUTA Y PAN			
Propuesta de cena	Verdura, carne y lácteo	Verdura, pescado y fruta	Pasta, pescado y fruta			

El menú contiene fruta variada de temporada, agua y pan

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (tomate, maíz, pepino, cebolla, zanahoria...)
 REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.