

SIN HUEVO+CARNE DE AVE

COLEGIO MIRALMONTE

nov-25



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Sopa de verduras con fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)	Lentejas de la abuela	Tricolor de verduras (menestra con tomate y maíz)	Arroz de verduras	Crema de legumbres
El pisto de Vanessa: <i>pisto tradicional con soja texturizada y patata dado</i>	Lomo a la plancha	Magro en salsa de nata y pimienta	Boquerones enharinados caseros	Lomo al horno
Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>boniato</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>patatas fritas</i>
Fruta de temporada	Fruta de temporada ecológica	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada
10	11 Jornada Gastronómica "Sabores de otoño"	12	13	14
Potaje de garbanzos con espinacas	Crema de calabaza y zanahoria ECO	Guisado de patatas con verduras	Espaguetis (sin gluten/huevo/mostaza/soja) a la carbonara	Fabada asturiana
Quesadilla de maíz y queso	Magro de cerdo guisado al Sanmartín	Lomo adobado en salsa	Merluza a la marinera	Lomo a las finas hierbas
Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>judías verdes salteadas</i>	Guarnición: <i>ensalada ecológica</i>
Fruta de temporada	Bizcocho casero de naranja y canela	Fruta	Yogur	Fruta de temporada
17	18	19	20- Día Mundial de la Infancia	21
Macarrones (sin gluten/huevo/mostaza/soja) con boloñesa vegetal	Moje murciano (tomate, aceituna, atún) (sin huevo)	Crema de verduras de temporada	Arroz a la cubana (sin huevo duro)	Potaje de garbanzos con verduras
Rustidera de bacalao (con cebolla y pimienta roja)	Lentejas ecológicas con verduras de temporada y arroz	Lomo adobado con tostadita horneada de tomate y queso	Longanizas de cerdo la lionesa (longanizas al horno con cebolla)	Solomillo de cerdo en salsa con puré de patata
Guarnición: <i>patata panadera (horno)</i>	Guarnición: <i>calabacín rebozado</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Polo Naranja/Limón	Fruta de temporada ecológica
24	25	26	27	28
Guisado de patata, verdura y ternera	Sopa de verduras con fideos (sin gluten/huevo/mostaza/soja)	Arroz a banda	Alubias pintas con verduras	Crema de calabacín y zanahoria ECO con tostones caseros integrales
Merluza en salsa verde (aceite de oliva, harina, ajo y perejil)	Cocido completo (sin carne de ave)	Hummus de remolacha con nachos	Tosta casera horneada de tomate natural y queso	Lomo de cerdo asado con piña
Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>ensalada ecológica</i>	Guarnición: <i>ensalada de aguacate</i>	Guarnición: <i>ensalada</i>	Guarnición: <i>patata dado</i>
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada