

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE 2021

C.E.I.P. LA ADUANA – Ctra. Villaviciosa, km 7 - CÓRDOBA- Tlf.:957379781 -

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo) FILETES DE CABALLA ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	3- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanahoria rallada) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	4- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (patata, calabaza, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) ESCALOPE (carne, pan rallado, huevo pasteurizado) RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	5 – ARROZ A LA CUBANA (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito) TORTILLA DE ATÚN YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
	Sugerencia cena: ensalada-queso-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
8-CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) PECHUGAS DE POLLO CON SALSA VERD (carne, ajo, perejil, limón, AOVE) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanahoria rallada) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	9-CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate y queso) FILETES DE CABALLA RODAJAS TOMATE FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	10- POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, pimiento, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE) HUEVOS COCIDOS CON TOMATE ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	11- ESTOFADO DE PATATAS (patatas, pollo, zanahorias, tomate, ajo, cebolla pimientos) MENESTRA DE VERDURAS CON LONGANIZA FRUTA NATURAL –PAN INTEGRAL	12-SOPA CON ESTRELLITAS (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) LOMOS DE MERLUZA CON ZANAHORIAS BABY (merluza, zanahoria baby) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-queso-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-arroz-fruta
15- ALUBIAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, patata, ajo, cebolla, pimiento, puerro, zanahoria, arroz, tomate,.) BOQUERONES REBOZADOS ENSALADA FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	16 –PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (arroz, jamón de cerdo, zanahoria, judía verde, guisantes, tomate) LONCHEADO DE PAVO ENSALADA JULIANA CON SALSA DE YOGUR FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	17-JUDÍAS VERDES CON TOMATE (judías, ajo, tomate frito) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas, AOVE) ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	18- SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) EMPANADA DE ATUN (masa hojaldre, tomate, atún) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	19-CREMA DE VERDURAS (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros) ESCALOPE (carne, pan rallado, huevo pasteurizado) ENSALADA YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: sopa-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta
22-ALBÓNDIGAS CON CALDO (carne, pan rallado, huevo Pasteur, ajo, caldo blanco) PATATAS A LO POBRE CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO (patatas, pimiento, cebolla, jamón) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	23-LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimiento, cebolla, ajo) TORTILLA DE VERDURAS (huevo, brócoli, zanahoria, AOVE) ENSALADA DE LA HUERTA (lechuga, tomate, maíz, zanah, soja, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	24-SOPA DE PICADILLO (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano) LOMO A LA PLANCHA CON BROCOLI AL COMINO (cinta de lomo de cerdo, brócoli, comino) YOGURO FRUTA - PAN BLANCO	25- LAZOS CON SALSA DE ATÚN (pasta, tomate, atún, queso opcional) FILETES DE CABALLA ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	26-CREMA DE CALABACINES (calabacines, puerros, patatas, nata) ENSALADILLA Y NUGGET DE POLLO YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta
29- COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino, judías verdes, zanahorias, patatas) CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	30- ENSALADA Nº 2 (lechuga, b. soja, zanahoria rallada, AOVE) ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE ESPINACAS (huevo, AOVE, espinacas, ajo) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL			
Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: sopa-fruta			

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer