



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02.11.20</p> <p>SOPA DE TERNERA SALCHICHAS MIXTAS CON TOMATE SALCHICHAS VEGANAS ● ARROZ BLANCO / PAPAS FRITAS FRUTA</p> <p>✓ SOPA DE VERDURAS</p> <p>880,3 105 31,7 37,1</p>	<p>03.11.20</p> <p>CREMA DE VERDURAS CON QUESO TIERNO ● FILETE DE PESCADO EMPANADO FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA PISTO DE VERDURAS ● LÁCTEO</p> <p>VARITAS DE VERDURAS</p> <p>541,5 59,2 27,4 20,5</p>	<p>04.11.20</p> <p>TOMATES ALIÑADOS ● ARROZ A LA BOLOÑESA ARROZ CON VERDURAS ● SALTEADO DE SETAS ● FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>1014 109 30,7 56,2</p>	<p>05.11.20</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS ● PESCADO A LA VIZCAÍNA PESCADO AL HORNO PAPAS SANCOCHADAS ● LÁCTEO</p> <p>PARRILLADA DE VERDURAS ●</p> <p>670,6 56,1 54,6 22,3</p>	<p>06.11.20</p> <p>TEMPURA DE VERDURAS ● CERDO AGRIDULCE CINTA DE CERDO ASADA EN SU JUGO CUSCUS ORIENTAL ● FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>676,0 52,0 35,5 33,8</p>
<p>09.11.20</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS ● TORTILLA FRANCESA ● SALTEADO HUEVO CON VERDURAS ● ENS DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y QUESO ● FRUTA</p> <p>✓</p> <p>772,8 57,8 33,7 43,6</p>	<p>10.11.20</p> <p>ENSALADA MIXTA ● PESCADO ENCEBOLLADO FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA PAPAS SANCOCHADAS / MOJO VERDE ● LÁCTEO</p> <p>PARRILLADA DE VERDURAS</p> <p>835,5 51,9 50,3 45,3</p>	<p>11.11.20</p> <p>CALDO DE MILLO ● MACARRONES A LA CARBONARA MACARRONES CON VERDURAS ● ENS. TOMATE Y MOZARELLA ● FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>598,9 102,1 19,5 10,1</p>	<p>12.11.20</p> <p>ENSALADA CON ATÚN Y HUEVO FILETE DE MERLUZA EMPANADO MERLUZA LA HORNO ● MENESTRA DE VERDURAS ● LÁCTEO</p> <p>SALTEADO DE GUISANTES / ROLLITOS DE PRIMAVERA</p> <p>746,8 85,5 25,0 33,2</p>	<p>13.11.20</p> <p>PARRILLADA DE VERDURAS/PIMIENTO ASADO ● POLLO A LA CASERA POLLO ASADO PAPAS BRAVAS ● FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>678,9 602 33,0 30,8</p>
<p>16.11.20</p> <p>CREMA DE BERROS ● ALBÓNDIGAS CON TOMATE SALTEADO DE TERNERA CON VERDURAS ARROZ BLANCO ● FRUTA</p> <p>✓ ALBÓNDIGAS VEGANAS</p> <p>632,3 89,8 16,7 20,8</p>	<p>17.11.20</p> <p>ENSALADA MIXTA ● CROQUETAS DE PESCADO CROQUETAS VEGANAS ● PAPAS SANCOCHADAS/GUIS CON ZANAHORIAS ● LÁCTEO</p> <p>PARRILLADA DE VERDURAS / ENS RUSA VEGETAL</p> <p>981,0 68,2 25,8 65,8</p>	<p>18.11.20</p> <p>PISTO DE VERDURAS ● ESCALOPE DE TERNERA ENSALADILLA RUSA FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>1213 120,7 46,0 58,4</p>	<p>19.11.20</p> <p>POTAJE DE VERDURAS Y QUESO TIERNO ● RABAS DE CALAMAR ENS. TOMATE Y MOZARELLA ● LÁCTEO</p> <p>TEMPURA DE VERDURAS</p> <p>990,5 82,3 36,4 56,9</p>	<p>20.11.20</p> <p>ENSALADA DE COL/ZANAHORIA ● PIZZA PIZZA VEGETAL ● AROS DE CEBOLLA ● FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>598,1 56,0 35,4 27,3</p>
<p>23.11.20</p> <p>ENSALADILLA RUSA ● CHULETAS DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA</p> <p>✓ BULGUR CON GARBANZOS</p> <p>1560 78,0 60,0 109,9</p>	<p>24.11.20</p> <p>PURÉ DE BERROS Y JUDÍAS ● PESCADO A LA ANDALUZA PESCADO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS ● LÁCTEO</p> <p>ALBÓNDIGAS VEGANAS</p> <p>574,0 64,2 30,0 20,6</p>	<p>25.11.20</p> <p>SOPA DE POLLO PECHUGA DE POLLO CON AJO/PEREJIL BURGUER VEGANA ● ENSALADA DE PASTA ● FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>577,5 64,6 37,3 17,3</p>	<p>26.11.20</p> <p>POTAJE DE VERDURAS Y QUESO TIERNO ● ARROZ A LA MARINERA (PESCADO/MARISCO) ARROZ CON VERDURAS ● LÁCTEO</p> <p>LÁCTEO</p> <p>346,7 54,9 11,7 8,6</p>	<p>27.11.20</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA</p>
<p>30.11.20</p> <p>ENSALADA MIXTA ● LASAÑA BOLOÑESA LASAÑA VEGETAL ● QUINOA CON VERDURAS ● FRUTA</p> <p>✓</p> <p>648,9 111,3 25,0 14,6</p>	<p>01.12.20</p> <p>SOPA DE PESCADO CON PICATOSTES PESCADO A LA PLANCHA PARRILLADA DE VERDURAS ● PAPAS PANADERAS / COLIFLOR Y BRÉCOL ● LÁCTEO</p> <p>SOPA DE VERDURAS</p> <p>637,2 49,6 31,1 34,9</p>	<p>02.12.20</p> <p>CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ● HAMBURGUESAS MIXTAS SALCHICHAS VEGETALES ● ARROZ CON CURRY Y PIÑA ● FRUTA</p> <p>FRUTA</p> <p>339,4 48,0 17,3 7,2</p>	<p>03.12.20</p> <p>GAZPACHO ● PESCADO A LA PLANCHA AJO/PEREJIL CALABACÍN A LA PLANCHA ● PAPAS SANCOCHADAS ● / MOJO VERDE LÁCTEO</p> <p>LÁCTEO</p> <p>474,8 52,2 14,1 21,4</p>	<p>04.11.20</p> <p>FESTIVO</p>

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

- ENERGÍA (KCAL)
- HIDRATOS CARBONO (GRS)
- PROTEÍNAS (GRS)
- LÍPIDOS (GRS)

**INFORMACIÓN ALÉRGENOS**

- 01 CEREALES CON GLUTEN
- 02 LECHE
- 03 HUEVO
- 04 PESCADO
- 05 MOLUSCOS
- 06 CRUSTÁCEOS
- 07 FRUTOS DE CÁSCARA
- 08 CACAHUETE
- 09 SOJA
- 10 APIO
- 11 MOSTAZA
- 12 ALTRAMUZ
- 13 SÉSAMO
- 14 SULFITOS

EN DIETAS POR ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS, EL PLATO Y/O CONDICIONES DE ELABORACIÓN SE MODIFICAN PARA QUE NO PRESENTE EL ALÉRGENO

EL MENÚ PUEDE VARIAR POR CAUSAS JUSTIFICADAS CON LA FINALIDAD DE ADAPTARNOS A LAS CONDICIONES DEL MERCADO Y/O PRODUCCIÓN DIARIA

NUESTROS MENÚS ESTÁN SUPERVISADOS POR PERSONAL FORMADO EN NUTRICIÓN

PARA SU CONFECCIÓN NOS BASAMOS EN LA ESTRATEGIA NAOS Y EN LAS PARTICULARIDADES GASTRONÓMICAS DE CANARIAS

