COESIMPU S.L. - COMEDOR ESCOLAR MES DE NOVIEMBRE 2023 - MENU BASAL

			L 2023 - WILING DAJAL	
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
		TODOS LOS SANTOS	FIDEUA DE MARISCO (FIDEOS, MEJILLONES, POTA, GAMBA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (1,3, 2,14) ALBONDIGAS DE CERDO CON PATATAS FRITAS (CHAMPIÑON, GUISANTES, TOMATE TRITURADO) PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA- AGUA	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO Y TOMATE FRITO (ARROZ, TOMATE FRITO, HUEVO) (3) JUREL AL HORNO CON PALITOS DE ZANAHORIA(4) PAN INTEGRAL(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA
LUNES 06	MARTES 07	MIERCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10
JUDIAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) SALMON A LA PLANCHA CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL Y RODAJA DE TOMATE (4) PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	COCIDO COMPLETO: SOPA CON FIDEOS (1,3) GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES, POLLO, TERNERA) PAN INTEGRAL(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ARROZ, PATATAS Y BACALAO (ARROZ, PATATAS, BACALAO, PIMIENTO ROJO, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (4) TORTILLA DE ESPINACAS CON RODAJA DE TOMATE (HUEVO, ESPINACAS, TOMATE)(3) PAN(1)-YOGUR-AGUA	FIDEUA DE MARISCO (FIDEOS, MEJILLONES, POTA, GAMBA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (1,3,2,14) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA- AGUA	CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, ALCACHOFAS, CHAMPIÑON, GUISANTES, COLIFLOR, ESPARRAGOS) MERLUZA A LA PLANCHA CON PALITOS DE ZANAHORIA (4) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA
MONDAY 13	TUESDAY 14	WEDNESDAY 15	THURSDAY 16	FRIDAY 17
ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE (PASTA, ATUN, TOMATE FRITO) (1,3,4) MARRAJO AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE (SALMON, TOMATE NATURAL) (4) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	LENTEJAS CON VERDURAS (JUDIAS, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE TRITURADO) HAMBURGUESA DE CERDO A LA PLANCHA CON PALITOS DE ZANAHORIA PAN INTEGRAL (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ENTREMESES VARIADOS (JAMON YORK, JAMON SERRANO, QUESO)(7) TILAPIA AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE NATURAL (4) PAN(1)-FRUTA DE TENPORADA-AGUA	COCIDO COMPLETO: SOPA CON FIDEOS (1,3) GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES, POLLO, TERNERA) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA- AGUA	DIA DE LA ENSEÑANZA
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO Y TOMATE FRITO (ARROZ, TOMATE FRITO, HUEVO) (3) PERCA AL HORNO CON PALITOS DE ZANAHORIA(4) PAN INTEGRAL(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	FIDEUA DE MARISCO (FIDEOS, MEJILLONES, POTA, GAMBA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (1,3, 2,14) ALBONDIGAS DE CERDO CON PATATAS FRITAS (CHAMPIÑON, GUISANTES, TOMATE TRITURADO) PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) JUREL A LA PLANCHA CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL Y RODAJA DE TOMATE (4) PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, ALCACHOFAS, CHAMPIÑON, GUISANTES, COLIFLOR, ESPARRAGOS) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA- AGUA	COCIDO COMPLETO: SOPA CON FIDEOS (1,3) GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES, POLLO, TERNERA) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA
MONDAY 27	TUESDAY 28	WEDNESDAY 29	THURSDAY 30	FRIDAY 01
GUISO DE PATATAS CON PESCADO (PATATAS, MERLUZA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (4) LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON RODAJA DE TOMATE NATURAL PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE (PASTA, ATUN, TOMATE FRITO) (1,3,4) SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (4) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, GAMBAS, GUISANTES, ZANAHORIA, FIAMBRE DE MAGRO) (2) TORTILLA DE ESPINACAS CON PURÉ DE PATATAS ((3,7) PAN(I)-YOGUR-AGUA	JUDIAS CON VERDURAS (JUDIAS, PATATAS, ZANAHORIA, TOMATE TRITURADO) MERLUZA AL HORNO CON PALITOS DE ZANAHORIA (4) PAN INTEGRAL (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	DICIEMBRE
		DE LEGISLADDEG INGODDOD IN IT LEEN		

NOTA: TODOS LOS PLATOS DE LEGUMBRES INCORPORAN AL MENOS UN 30% DE VERDURAS