

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| 2 Garbanzos a la jardinera (con hortalizas) | 3 Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) lionesa (al horno con salsa de cebolla) | 4 Arroz con verduras | 5 Alubias estofadas (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) | 6 Fideos a la cazuela con hortalizas |
| Festivo | Fruta de temporada CENA: Verduras asadas al horno y pescado blanco en salsa. Fruta | Fruta de temporada CENA: Sémola y pechuga de pavo a la plancha con verduras. Fruta | Yogur CENA: Ensalada de tomate con queso fresco y lomo de cerdo asado. Fruta | Fruta de temporada CENA: Champiñón salteado y brochetas de pescado caseras. Fruta |
| 9 Lentejas con verduras | 10 Macarrones con tomate y champiñón | 11 Crema de verduras naturales con queso | 12 Arroz milanesa (con magro de cerdo, fiambre de york y hortalizas) | 13 Garbanzos a la riojana (con hortalizas, chorizo y hueso de jamón) |
| Pechuga de pollo empanada con ketchup y ensalada (de lechuga, tomate, maíz y olivas) | Magro con hortalizas | Merluza a la marinera con guisantes (al horno con salsa de pescado y marisco) | Tortilla española con ensalada (con patata y cebolla y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz) | Filete de bacalao en salsa mery (al horno con ajo y perejil) |
| Fruta de temporada CENA: Brócoli al vapor y calamares en salsa mery. Fruta | Fruta de temporada CENA: Acelgas a la catalana y revuelto con ajetes. Fruta | Fruta de temporada CENA: Parrillada de verduras y chuletas de cerdo al horno. Fruta | Fruta de temporada CENA: Verduras gratinadas y pavo rustido. Fruta | Fruta de temporada CENA: Ensalada de tomate y filete de ternera con cebolla. Fruta |
| 16 Arroz con verduras | 17 Alubias a la jardinera (con hortalizas) | 18 Tallarines napolitana (con tomate, verduras y queso) | 19 Estofado de patatas con ternera | 20 Cazuela de fideos con verduras |
| Lomo adobado en salsa española con judías verdes (al horno con hortalizas) | Pizza de atún con ensalada (con tomate y queso y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | Muslo de pollo al chilindrón con ensalada (al horno en salsa de hortalizas y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y maíz) | Filete de panga a la madrileña con ensalada (rebozado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso) | Huevos cocidos con pisto asado (con tomate y hortalizas) |
| Fruta de temporada CENA: Coliflor al ajillo y pescado blanco al vapor. Fruta | Fruta de temporada CENA: Menestra de verduras y brocheta de pollo casera. Fruta | Fruta de temporada CENA: Crema de zanahoria y magro de cerdo en salsa. Fruta | Yogur CENA: Sopa de verduras y filete de pavo en su jugo. Fruta | Fruta de temporada CENA: Ensalada variada y pescadilla al limón. Fruta |
| 23 Lentejas con verduras | 24 Arroz con pescado (con calamar, merluza y gamba) | 25 Crema parmentiere con queso (con patata y puerro) | 26 Espirales con tomate y calabacín | 27 Cocido extremeño (con garbanzos, chorizo, morcilla, secreto de cerdo y hortalizas) |
| Delicias de calamar con ensalada (de lechuga, tomate, lombarda y maíz) | Lomo asado con ensalada (de lechuga, tomate, zanahoria y olivas) | Muslo de pollo al horno con zanahoria dado | Huevos cocidos con bechamel y ensalada (con leche y queso y ensalada de lechuga, tomate, maíz y olivas) | Bacalao a la extremeña (al horno con hortalizas, jamón serrano y especias) |
| Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y ternera a la plancha. Fruta | Fruta de temporada CENA: Ensalada verde y revuelto de champiñón. Fruta | Fruta de temporada CENA: Hervido de verduras y pescado blanco al papillote. Fruta | Fruta de temporada CENA: Judías verdes con tomate y chuletas de cerdo con hortalizas. Fruta | Pera CENA: Verduras asadas y pechuga de pavo al limón. Fruta |
| 30 Fideos a la cazuela con hortalizas | Fruta de temporada que se sirve durante el mes de noviembre: mandarina, manzana, caqui persimon, pera y plátano. | | Como grasa de adición en la elaboración en las ensaladas se emplea el aceite de oliva virgen. Diariamente se servirá pan y agua como bebida en el menú. | |
| Salchichas con tomate y ensalada (carne de cerdo al horno y ensalada de lechuga, tomate, lombarda y zanahoria) | INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS YA QUE CONTIENE LOS ALÉRGICOS MÁS COMUNES EN LA POBLACIÓN (RE 1169/2011, Anexo II). INFORME A LA DIRECCIÓN DEL COMEDOR, APORTANDO EL CERTIFICADO MÉDICO PARA QUE EL RESPONSABLE SOLICITE A DIARIO UN MENÚ DISEÑADO Y COCINADO ATENDIENDO A DICHA PRESCRIPCIÓN. NOTA: EN CASO DE NECESIDAD ESPECIAL PUEDE SOLICITAR A SU CENTRO LOS INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS. | | | |
| Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y tortilla de espinacas. Fruta | Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente. | | | |



MENU EXTREMEÑO

Cocido extremeño
(con garbanzos, chorizo, morcilla, secreto de cerdo y hortalizas)

Bacalao a la extremeña
(al horno con hortalizas, jamón serrano y especias)

Pera

