



# C.P. POETA ANTÓN DE MARI-REGUERA

## NOVIEMBRE 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	5 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Pechuga de pollo con salsa de champiñones Fruta de temporada	6 Crema de calabaza (patata, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria) Tortilla paisana con ensalada de zanahoria y maíz (guisantes, pimiento rojo, pimiento verde) Fruta de temporada	7 Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Merluza al horno con salsa azafrán y ensalada LTC Yogurt natural
10 Judías verdes estofadas con patatines (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, tomate) Tortilla de patata con ensalada LTC Fruta de temporada	11 Macarrones integrales con bonito y salsa casera de tomate Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz) Fruta de temporada	12 Fabes pintas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, patata) Trucha asalmonada con ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada	13 Arroz con costillas y verduras (cebolla, puerro, zanahoria, pimiento) Ensalada de queso fresco y tomate cherry Fruta de temporada	14 Puré de verduras (patata, calabacín, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria) Pollo guisado con patatas fritas Yogurt natural
17 Fideua vegetal (pasta, puerro, cebolla, pimiento, zanahoria, setas, champiñones, guisantes) Pavo stroganof con ensalada LTC (cebolla, ajo, champiñones, nata) Fruta de temporada	18 Garbanzos estofados con verduras (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Bacalao al horno con cebolla caramelizada Fruta de temporada	19 Arroz blanco con salsa casera de tomate, huevo frito y ensalada LTC Fruta de temporada	20 Menestra de verduras (judía verde, champiñones, guisantes, alcachofas, zanahoria, coliflor, espárragos) Salmón con tomate cherry Fruta de temporada	21 Pote asturiano (berza y compango) Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz) Yogurt natural
24 Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, puerro) Tortilla de bonito Fruta de temporada	25 Lasaña casera de carne (pasta, puerro, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, cerdo y ternera, bechamel) Ensalada mixta Fruta de temporada	26 Negritos con arroz integral Dorada al horno con ensalada LTC Fruta de temporada	27 Judías verdes estofadas con patatines (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, tomate) Croquetas caseras de pollo (pollo, bechamel, pan rallado) Fruta de temporada	28 Arroz blanco con salsa casera de tomate Merluza en salsa de puerro con ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz) Yogurt natural

\*Para la elaboración de los platos se emplea aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se acompañan los menús con agua del grifo, servido por las vigilantes a demanda, y con pan blanco, excepto los viernes, que será integral. Se alternará la variedad de fruta de temporada en función del grado de madurez de la misma (manzana, plátano, pera, mandarina, fresas...). Algunas de las verduras utilizadas son de origen ecológico según disponibilidad del proveedor.

## Complementar el menú escolar: Comida y cena

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca