

## MENÚ NOVIEMBRE 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		NO	Ensalada de quinoa	Sopa de calabaza y puerro (Alérgenos 5-6)
		NO	Fideos con pollo (Alérgenos 5-6)	Filete de pescado al horno con verduras y patatas (Alérgenos 11)
		NO	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Menestra de verduras	Guisantes con jamón	Crema de calabaza	Potaje de alubias	Ensalada del huerto
Guiso de carne con pasta a la jardinera (Alérgenos 5-6)	Filete de pescado a la riojana con patatas (Alérgenos 11)	Costilla al horno con arroz	Filete de pescado rebozado con ensalada mixta (Alérgenos 11)	Muslo de pollo a la portuguesa con arroz
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Brócoli con huevo y tomate (Alérgenos 6)	Sopa de verduras (Alérgenos 2-5-6)	Caldo gallego	Ensalada griega (Alérgenos 7)	Arroz 3 delicias (Alérgenos 6-11)
Fideuá marinera (Alérgenos 5-6-11-12)	Lomo de cerdo al horno con arroz	Tortilla con patatas con ensalada mixta (Alérgenos 6)	Albóndigas en salsa con pasta (Alérgenos 5-6)	Filete de pescado a la gallega con patatas y guisantes (Alérgenos 11)
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes con pavo	Croquetas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Potaje de garbanzos	Ensalada de pasta (Alérgenos 5-6)	Sopa de zanahoria y estrellitas (Alérgenos 5-6)
Espaguetis a la boloñesa (Alérgenos 5-6)	Filete de pescado en salsa verde con brócoli y patata (Alérgenos 5-11)	Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta	Filete de pescado en tomate con patatas (Alérgenos 11)	Paella (Alérgenos 11-12)
Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
Menestra de verduras	Mini empanadillas (Alérgenos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14)	Ensaladilla rusa (Alérgenos 6-11)	Crema de verduras (Alérgenos 2)	
Macarrones con tomate y atún (Alérgenos 5-6-11)	Huevos con pisto y arroz (Alérgenos 6)	Pizza (Alérgenos 6-7)	Guiso de pescado (Alérgenos 11-)	
Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	Fruta de temporada	Yogur (Alérgenos 7)	

### ALERGENOS

- |               |            |              |                              |
|---------------|------------|--------------|------------------------------|
| 1- ALTRAMUSES | 5- GLUTEN  | 9- SOJA      | 13- SESAMO                   |
| 2- APIO       | 6- HUEVO   | 10- SULFITOS | 14- FRUTOS SECOS CON CASCARA |
| 3- CACAHUETE  | 7- LACTEOS | 11- PESCADO  |                              |
| 4- CRUSTACEOS | 8- MOSTAZA | 12- MOLUSCOS |                              |



  
 Azucena Veloso Iglesias  
 T.S. en Dietética y Nutrición

Nota importante: los usuarios con alergias o intolerancias, dispondrán de un menú elaborado con productos según sus necesidades.