

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Noviembre 2024

COLEGIO: ASpace SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1-nov-24 FIDEUA A LA MARINERA FILETE DE MAGRO PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	2-nov-24 MARMITACO DE ATUN FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	3-nov-24 ESPINACAS CON GAMBAS FILETE DE SOLOMILLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
4-nov-24 ARROZ CINCO DELICIAS SALTEADO BACALAO A LA PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	5-nov-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN HAMBURGUESA DE TERNERA TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	6-nov-24 LENTEJAS ESTOFADAS ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	7-nov-24 SOPA MINISTRONA DE VERDURA FILETE DE PAVO PLANCHA CHAMPIÑON SALTEADO FRUTA DE TEMPORADA	8-nov-24 PASTA SALTEADA CON SETAS MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	9-nov-24 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE LOMO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	10-nov-24 ESPARRAGOS PAELLA MIXTA FRUTA DE TEMPORADA
11-nov-24 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS POLLO ASADO GUARNICION DE PIÑA FRUTA DE TEMPORADA	12-nov-24 CREMA DE VERDURA FILETE DE MAGRO GUISADO TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	13-nov-24 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS PESCADO AL HORNO PISTO FRUTA DE TEMPORADA	14-nov-24 ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON ESPARRAGOS Y JAMÓN FRUTA DE TEMPORADA	15-nov-24 ARROZ CON SETAS FILETE RUSO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	16-nov-24 GARBANZOS GUISADOS BACALAO A LA RIOJANA FRUTA DE TEMPORADA	17-nov-24 PASTA SALTEADA CON ATUN LOMO DE SAJONIA EN SU JUGO PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA
18-nov-24 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19-nov-24 MENESTRA DE VERDURA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS VITALINEA	20-nov-24 PAELLA MIXTA PESCADO AL HORNO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	21-nov-24 SOPA MINISTRONA DE VERDURA LARDONES DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	22-nov-24 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS FILETE DE POLLO PLANCHA TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	23-nov-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS FRUTA DE TEMPORADA	24-nov-24 JAMON CON PIÑA POLLO ASADO PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA
25-nov-24 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	26-nov-24 PASTA SALTEADA CON ATUN TORTILLA DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE VITALINEA	27-nov-24 CREMA DE CALABACIN PESCADO EN SALSA PATATA HERVIDA FRUTA DE TEMPORADA	28-nov-24 SOPA DE COCIDO MORCILLO DE TERNERA Y POLLO DE COCIDO (dieta) FRUTA DE TEMPORADA	29-nov-24 BROCOLI SALTEADO CON JAMÓN FILETE DE POLLO PLANCHA RODAJA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	30-nov-24 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA FRUTA DE TEMPORADA	1-dic-24 SOPA DE MARISCO CON PASTA CABECERO ASADO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES