



## NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato			1 Miércoles	2 Jueves	3 Viernes
Primer plato			FESTIVO	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Fidegua (1, 10, 13) con verduras y longaniza
Segundo plato				Tortilla con atún (4, 5)	Bacalao a la riojana (4)
Guarnición				Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)
Postre				Fruta	Fruta
Pan (1)				Blanco	Blanco
Propuesta de cena				Pasta integral con verduras y pollo, lácteo y pan	Escalibada de verduras y pavo a la plancha, lácteo y pan

\*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

\*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	6 Lunes	7 Martes	8 Miércoles	9 Jueves	10 Viernes
<b>Primer plato</b>	Arroz con pollo al curry (7, 12)	Judía verde con tomate y jamón	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Sopa de ave con fideos (1, 12)	Garbanzos con verduras
<b>Segundo plato</b>	Centro de merluza a la Agustina (4)	Tortilla con bacalao (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)	Estofado de ternera a la jardinera	Huevos al Plato (5, 13)
<b>Guarnición</b>	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de cena</b>	Albóndigas de legumbre con verduras, lácteo y pan	Lubina al horno con patatas y verduras, fruta y pan	Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan	Huevos al plato con tomate y calabacín, lácteo y pan	Pasta integral de pollo y verduras, lácteo y pan

\*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

\*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



## NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	13 Lunes	14 Martes	15 Miércoles	16 Jueves	17 Viernes
Primer plato	Fideos a la cazuela con magro (1)	Marmitako con atún (4)	Alubias coloradas con verduras	Verdura de temporada con patatas	Arroz a la marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)
Segundo pl	Hamburguesa	Filete de merluza en salsa verde (4)	Huevos a la carbonara (5, 10, 13)	Palometa empanada (1, 4)	Pechuga de pollo en salsa de manzana
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Guisantes	Ensalada variada: lechuga Pepino, tomate (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Manzana
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur(13)	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de cena</b>	Pescado a la plancha con verduras, lácteo y pan	Crema de zanahoria y pollo a la plancha, lácteo y pan	Pasta integral con atún y tomate, lácteo y pan	Broquetas de pollo y verduras, fruta y pan	Pescado al horno con verduras, lácteo y pan

\*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

\*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



## NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	20 Lunes	21 Martes	22 Miércoles	23 Jueves	24 Viernes
<b>Primer plato</b>	Judía verde con patata	Crema de verduras	Lentejas con verduras (10,13)	Paella Mixta (12)	Macarrones con salsa de tomate y queso (1,13)
<b>Segundo plato</b>	Salmón finas hierbas (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, patata y eneldo) (4)	Lomo a la riojana	Tortilla de patatas (5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao a la vizcaína (1, 4)
<b>Guarnición</b>	Ensalada: Lechuga(14)	Salsa con pimientos y cebolla		Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de cena</b>	Tortilla de patata, lácteo y pan	Pastel de merluza, fruta y pan	Arroz con verduras y pollo, lácteo y pan	Salmón con verduras, lácteo y pan	Guiso de pollo con verduras

\*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

\*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja

11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# NOVIEMBRE 2023

Tipo de plato	27 Lunes	28 Martes	29 Miércoles	30 Jueves	
<b>Primer plato</b>	Pasta (espirales) a la carbonara (1, 10, 13)	Garbanzos (4) con bacalao y verduras	Sopa de cocido (1, 12)	Arroz con verduras (12)	
<b>Segundo plato</b>	Centro de merluza a la Agustina (4)	Huevos al horno con salsa de tomate (5)	Contra muslo de pollo asado con patatas dado	Palometa en salsa verde (4)	
<b>Guarnición</b>	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)	
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Yogur (13)	Fruta	
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	
<b>Propuesta de cena</b>	Timbal de verduras y pollo, lácteo y pan	Pescado a la plancha con arroz blanco, lácteo y pan	Gallos a la plancha, fruta y pan	Pollo salteado con cebolla y calabacín, lácteo y pan	

\*Verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva.

\*Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones, pueden verse modificados según la temporada.

**Alérgenos:** 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos