

LUNES Monday

2

FESTIVO

9

Patatas con magro
Lomo de caballa
con rodajas de
tomate natural
Fruta Fresca

16

Lentejas caseras
(chorizo y verduras
variadas)
Tortilla de queso con
ensalada de colores
Fruta Fresca

23

Tallarines con
tomate gratinados
(queso)
Perca al horno en
salsa marisquera
(mejillones y gambas)
Fruta Fresca

28

Macarrones
con tomate
Huevos villaroy
(bechamel) con
ensalada del tiempo
Fruta Fresca

MARTES Tuesday

3

Espaguetis con
tomate y atún
Huevos con bechamel
y ensalada de
colores
Fruta Fresca

10

Crema de calabaza
Tortilla de chorizo
con ensalada del
tiempo
Fruta Fresca

17

Guiso de patatas
(verduras frescas
variadas)
Merluza al horno en
salsa verde (guisantes y
verduras)
Fruta Fresca

24

Lentejas estofadas
(verduras frescas
variadas)
Tortilla de calabacín
con ensalada verde
Fruta Fresca

MIÉRCOLES Wednesday

4

Sopa de cocido
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo, pollo
y ternera)
Fruta Fresca

11

Macarrones con
tomate y calabacín
Lenguado empanado
con ensalada verde
Fruta Fresca

18

Puré de calabacín
Pollo guisado a la
riojana (pimiento y
verduras)
Fruta Fresca

25

Arroz de la huerta
(verduras variadas)
Fritura variada de
pescado (croquetas,
empanadillas y merluza
rebozada) con ensalada
de colores
Fruta Fresca

NOVIEMBRE
2015

JUEVES Thursday

5

Paella mixta
(carne de pollo y cerdo,
pescado, marisco y
verduras)
Pescadilla enharinada
con ensalada del tiempo
Fruta Fresca

12

Judías pintas con
arroz (arroz y
verduras variadas)
Albóndigas de
ternera al horno en
salsa con setas
Fruta Fresca

19

Arroz blanco con
tomate
Abadejo la romana
con ensalada del
tiempo
Fruta Fresca

26

Marmitako vasco
(patatas con bonito)
Hamburguesas de
ternera a la plancha
en salsa jardinera
(verduras)
Fruta Fresca

VIERNES Friday

6

Judías blancas
estofadas (verduras
frescas variadas)
Salchichas Frankfurt
al vapor con tomate
y patatas
Natillas

13

Menestra de
verduras guisadas
Lacón al horno a la
gallega (pimentón y
patata)
Yogur

20

Sopa de cocido
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo, pollo y
ternera)
Natillas

27

Judías blancas
caseras (chorizo y
verduras)
Ragout de pavo
guisado (guisantes y
verduras variadas)
Yogur

COCINAS
CENTRALES

MENUS IN ENGLISH

- 2 **L** - Holidays
- 3 **M** - Spaghetti with tomato and tuna - Eggs with white sauce and colors salad - Fresh fruit
- 4 **X** - Cocido soup- Complete cocido - Fresh fruit
- 5 **J** - Mixed paella - Floured halibut with seasonal salad - Fresh fruit
- 6 **V** - Stewed white beans - Steamed Frankfurt sausage with tomato and potatoes - Custard
-
- 9 **L** - Potatoes with lean pork - Mackerel loin with natural tomato slices - Fresh fruit
- 10 **M** - Pumpkin cream - Chorizo omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 11 **X** - Macaroni with tomato and zucchini - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 12 **J** - Pinto beans with rice - Baked veal meatballs in sauce with mushroom - Fresh fruit
- 13 **V** - Stewed mixed vegetables - Baked Galician Lacon - Yogurt
-
- 16 **L** - Homemade lentils - Cheese omelet with colors salad - Fresh fruit
- 17 **M** - Potatoes stew - Baked hake in sauce in green sauce- Fresh fruit
- 18 **X** - Zucchini cream - Rioja-style stewed chicken - Fresh fruit
- 19 **J** - White rice with tomato - Breaded Pollack with seasonal salad - Fresh fruit
- 20 **V** - Cocido soup- Complete cocido - Custard
-
- 23 **L** - Gratin noodles with tomato - Baked perch in seafood sauce - Fresh fruit
- 24 **M** - Stewed lentils - Zucchini omelet with green salad - Fresh fruit
- 25 **X** - Orchard rice - Varied fish fry with colors salad - Fresh fruit
- 26 **J** - Basque Marmitako - Grilled veal hamburgers in gardener sauce - Fresh fruit
- 27 **V** - Homemade white beans - Stewed turkey ragout - Yogurt
-
- 30 **L** - Macaroni with tomato - Villaroy eggs with seasonal salad - Fresh fruit

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 2 **L** - FESTIVO
- 3 **M** - ENSALADA MIXTA - CHULETA DE SAJONIA - FRUTA
- 4 **X** - PURÉ DE VERDURAS - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
- 5 **J** - COLILFOR- TORTILLA DE QUESO - FRUTA
- 6 **V** - ROLLITOS DE JAMÓN YORK Y QUESO- BACALADITOS- FRUTA
-
- 9 **L** - BROCOLI - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 10 **M** - ARROZ TRES DELCIAS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 11 **X** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 12 **J** - SOPA DE ESTRELLAS - MERO, ENSALADA - FRUTA
- 13 **V** - CREMA DE GUISANTES - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 16 **L** - SOPA DE ARROZ - SARDINITAS CON PATATAS - FRUTA
- 17 **M** - ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 18 **X** - BERENJENAS A LA PLANCHA - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 19 **J** - COLES DE BRUSELAS - TORTILLA DE JAMÓN, ENSALADA - FRUTA
- 20 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA DE YORK - FRUTA
-
- 23 **L** - CONSOMÉ - POLLO AL AJILLO - FRUTA
- 24 **M** - JUDIAS VERDES - PESCADILLA A LA ANDALUZA - FRUTA
- 25 **X** - HABITAS SALTEADAS - CINTA DE LOMO CON ENSALADA - FRUTA
- 26 **J** - CREMA DE PUERROS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 27 **V** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
-
- 30 **L** - REPOLLO - REDONDO DE TERNERA EN SALSAS - FRUTA



MENÚ GENERAL COCINA



Noviembre 2015

Menú Escolar