Menú C.P. Almonacid de Zorita
NOVIEMBRE CURSO 2026-2027

LUNES 02	***MARTES 03***	***Miercoles 04***	***Jueves 05***	***Viernes 06***
	Ensalada de pasta. atún queso pavo cherry maiz	Lentejas con pollo y vedura	Sopa de cocido	Judias verdes salteadas con jamón
	Tacos de cazón con patata hervida	Tortilla francesa con ensalada de lechuga	Hamburguesa de ternera plancha con patatas	Magro de cerdo con tomate y patatas
	Pan integral	Pan integral	Pan blanco	Pan integral
	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche
Lunes 09	***Martes 10***	***Miercoles 11***	***Jueves 12***	***Viernes 13***
Espirales de verduras con pavo y tomate	Crema de calabacin y legumbres	Sopa de letras	Coliflor	Lentejas estofadas
Merluza plancha con ensalada	Empanadillas de atún al horno con ensalada	Solomillo de cerdo plancha con patatas	Muslitos pollo en salsa con patatas	Abadejo a la romana con ensalada de lechuga
Pan integral	Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	Pan integral
Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de lech	Fruta fresca y vaso de leche
Lunes 16	***Martes 17***	***Miércoles 18***	***Jueves 19***	**Viernes 20**
Tallarines boloñesa	Judías verdes salteadas	Patatas guisadas con costillas	Crema de calabaza y verdu	Judías blancas estofadas
Salchichas franfur de pollo con ensalada de lechuga	Lomo fresco plancha con patatas	Merluza plancha con ensalada de tomate	Croquetas de jamon con ensalada de lechuga	Filete de emperador con ensalada de lechuga
Pan integral	Pan blanco	Pan integral	Pan blanco	Pan integral
Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche
Lunes 23	***Martes 24***	***MIÉRCOLES 25***	***Jueves 26***	**Viernes 27**
Arroz blanco con tomate	Crema de verduras	Tortilla de patata	Sopa de cocido	Lentejas con carne y verduras
Huevo, bacon y patatas	Merluza a la romana con ensalada	Filetes rusos con cherry	Patatas ternera cerdo verduras garbanzos pollo	Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga
Pan integral	Pan blanco	Pan blanco	Pan integral	Pan integral
Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche	Fruta fresca y vaso de leche

RECOMENDACIONES CENAS

	SI SE COME	SE RECOMIENDA
1 PLATOS	VERDURAS/HORTALIZAS	PASTA/ARROZ/PATATAS
	PASTA/ARROZ	VERDURAS/HORTALIZAS
	PATATAS/LEGUMBRE	
2 PLATOS	PESCADO	CARNE/HUEVO
	CARNE	PESCADO/HUEVO
	HUEVO	CARNE/PESCADO
POSTRE	FRUTA	LACTEOS/FRUTA
	LÁCTEOS	FRUTA

NOTA: EL DIA 30 SE INCLUIRÁ CON EL MENÚ DE DICIEMBRE

NOTA
Todos los dias se da de postre una pieza de fruta y se complementa con menos de la mitad de un vaso de leche
Bebida principal agua
3 dias a la semana pan integral
El rebozado de los pesados se realiza con harina de garbanzos
Elaboración de km0 ejm.. albóndigas empanadillas etc
Productos de compra casi diaria y de comercio próximo