SERUNION EDUCA

COLEGIO MARÍA NEBRERA — MENÚ NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
FESTIVO	Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada / Agua	Crema de puerros con zanahoria Hamburguesa de pollo al horno con patatas horneadas Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua	Menestra de verduras salteadas Cocido Andaluz y ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada / Agua	Paella de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y brotes de soja Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas al horno Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua	Lentejas estofadas de la huerta Gallineta al horno en salsa zanahoria con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada / Agua	Sopa de arroz integral con verduritas Jamoncitos de pollo en su jugo con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco Yogur natural / Agua	Guiso de alubias con verduritas Merluza al horno en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca de temporada / Agua	Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua	Lentejas estofadas con zanahoria Tilapia al horno con menestra de verduras cocida Pan integral Fruta fresca de temporada / Agua	Macarrones integrales con tomate Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de patata al horno con ensalada lechuga y maíz Pan integral Yogur natural / Agua	Arroz con verduras Merluza al horno con salsa de calabaza y brócoli al vapor Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa casera de verdura con fideos Ragout de pavo con patatas al horno Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua	Lentejas estofadas de la huerta Gallineta al horno en salsa al curry y ensalada de lechuga y brotes de soja Pan integral Yogur natural / Agua	Crema de puerro y calabaza Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua	Guiso de garbanzos con verduritas Merluza a la vizcaína (cebolla, pimiento y tomate) con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Fruta fresca de temporada / Agua	Patatas guisadas con merluza Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua
30				
Sopa de arroz integral con verduras Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco Fruta fresca de temporada / Agua	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO) MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			Colegio María Nebrera

El menú basal no está indicado para personas con alergias o intolerancias alimentarias. Conforme al RD 1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información relativa a los alérgenos presentes. Para asegurar una correcta prestación del servicio de comedor, se ruega que las familias comuniquen siempre, y con el máximo detalle posible, cualquier alergia y/o intolerancia de su hijo/a tanto a la empresa de comedor como al centro escolar. Gracias.

La información sobre alérgenos se elabora a partir de los datos proporcionados por nuestros proveedores. No obstante, debido a los procesos de preparación de los platos, no se puede descartar la posible presencia accidental de trazas de alérgenos. Para cualquier aclaración adicional, pueden solicitar la información que consideren necesaria.

Fruta fresca de temporada (primavera): *manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.*
La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.