

MENÚ NOVIEMBRE 2021 - MENU NOVEMBER 2021

MENÚ DIABÉTICO – DIABETIC MENU THE ENGLISH SCHOOL OF ASTURIAS

LUNES - MONDAY	MARTES – TUESDAY	MIÉRCOLES – WEDNESDAY	JUEVES – THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
1	2	3	4	5
		<p>SALMOREJO CON TACOS DE JAMÓN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA FRESCA O TARTA CASERA</p>	<p>ESPIRALES CON BROCOLI COCIDO Y PARMESANO JAMÓN ASADO CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>ARROZ CON PISTO DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p>
6	7	8	9	10
<p>MENESTRA DE VERDURAS LASAÑA DE BERENJENA FRUTA FRESCA</p>	<p>COCIDO DE GARBANZOS MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS COCIDAS YOGUR</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS (PAVO, HUEVO Y GUISANTES) TORTILLA DE BONITO YOGUR</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS MUSLO DE POLLO ASADO CON VERDURAS Y PATATAS ASADAS FRUTA FRESCA</p>
13	14	15	16	17
<p>CREMA DE CALABACÍN PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p>	<p>FABAS SOLOMILLO DE CERDO CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>SOPA DE AVE CON ESTRELLAS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p>	<p>PURE DE VERDURAS, ZANAHORIA Y PATATA PIZZA FRESCA DE YORK Y HUEVO YOGUR</p>	<p>CANELONES DE RICOTTA Y ESPINACA RABAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p>
20	21	22	23	24
<p>ENSALADA DE PASTA CON TACOS DE QUESO, PAVO, TOMATE Y CEBOLLA PICADOS MERLUZA A LA GALLEGA YOGUR</p>	<p>GARBANZOS CON BACALAO LOMO ASADO CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p>	<p>CREMA DE CALABAZA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS MACEDONIA DE FRUTAS</p>	<p>PIMIENTOS RELLENOS TORTILLA DE PATATA YOGUR</p>	<p>ALUBIAS NEGRAS CON ARROZ FRITOS DE PIXÍN CON ENSALADA ARROZ CON LECHE O FRUTA</p>
27	28	29	30	1 DEC
<p>MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA DE YORK & ENSALADA FRUTA FRESCA</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS ATÚN EN SALSA YOGHURT</p>	<p>ENSALADA DE VERDURAS ASADAS Y MOZZARELLA LOMO AL HORNO CON PATATAS FRUTA FRESCA</p>	<p>PURÉ DE GARBANZOS Y VERDURAS PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>PIZZA FRESCA DE YORK Y ACEITUNAS LENGUADINA AL AJILLO CON PANADERA FRUTA FRESCA</p>