

## MENÚ DEL COLEGIO SAN AGUSTÍN. NOVIEMBRE 2023



Lunes 6: Menestra de verduras (borraja, acelga, zanahoria, calabacín,

espárragos, coles de Bruselas, pella) con arroz.

Bacalao en salsa vizcaína al horno con patatas asadas.

Pera.

Martes 7: Garbanzos con espinacas, calabaza, pimientos y puerros.

Chuleta de lomo a la plancha con zanahoria rallada.

Naranja o mandarina.

Miércoles 8: Crema de calabacín y calabaza con picatostes tostados.

Estofado de pavo con guisantes, zanahorias, pimientos y gajos de patata al horno.

Piña natural.

Jueves 9: Alubias blancas con puerros, apio, pimientos rojos y verdes.

Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y ruedas de tomate.

Manzana roja.

Viernes 10: Paella con arroz integral de carne, pescado y verduras.

Anchoas rebozadas con lechuga y espárragos.

Plátano.

Lunes 13: Sopa de fideos con picadillo de jamón serrano y huevo cocido.

Calmares rellenos al horno con queso y patatas asadas.

Naranja.

Martes 14: Brócoli con refrito de ajos y jamón serrano.

Chuleta de lomo de cerdo a la plancha con pimientos y lechuga.

Pera.

Miércoles 15: lentejas pardinas con zanahorias, pimientos rojos, verdes, cebolla y tomate frito.

Tortilla francesa con lechuga y escarola.

Manzana golden.

Jueves 16: Puré de verduras con picatostes tostados.

(Borraja, acelga, alcachofas, zanahorias, cardo, brócoli, calabaza).

Merluza en salsa marinera con guisantes, gambas y champiñón

laminado al ajillo.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

Viernes 17: Garbanzos con calabaza, pimientos y puerros.



Pechuga de pavo a la plancha con lechuga.  
Manzana roja.



Lunes 20: Cardo a la riojana con besamel.  
Lomo de cerdo a la plancha con pimientos asados y lechuga.

Pera.

Martes 21: Macarrones integrales a la boloñesa.

Bacalao al horno con lechuga.

Manzana.

Miércoles 22. Alubias pintas con zanahorias, pimientos, puerros y quínoa.

Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada.

Naranja.

Jueves 23: COMIDA ESPECIAL POR LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Crema de calabaza con tostones de pan.

Pavo de acción de gracias con verduras y patatas asadas.

Tarta de queso con arándanos o de manzana.

Viernes 24: Garbanzos con apio, pimientos, puerros y zanahorias.

Muslo de pollo con ensalada.

Kiwi.



Lunes 27: Lentejas con calabaza, cebolla, pimientos y cuscús.

Bacalao al horno con pimientos y lechuga.

Pera.

Martes 28: alubia verde con aceite de oliva.

Lomo de cerdo a la plancha con champiñón laminado al ajillo.

Manzana.

Miércoles 29: puré de verduras con picatostes tostados.

(Calabaza, borraja, pella, brócoli, acelgas, zanahorias, alcachofas).

Tortilla de atún con gajos de patatas asadas.

Naranja o mandarina.

Jueves 30: Arroz blanco con tomate y huevo frito.

Anchoas rebozadas al horno con lechuga y zanahoria rallada.

Macedonia de frutas del tiempo con zumo de naranja natural.

ENJOY YOUR MEAL.

Un día a la semana se pone pan integral a los niños, que es más rico en nutrientes, fortalece nuestras defensas y es más sano.

