

# NOVIEMBRE 2020



Diabético

						DOMINGO 1
						Garbanzos con espinacas Pollo a la cerveza Fruta
						Revuelto de champiñones/Lácteo
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SÁBADO 7	DOMINGO 8
Menestra salteada con jamón Merluza en salsa verde Fruta	Lentejas con verduras Lomo adobado con zanahoria baby Fruta	Judías verdes Lomo plancha con pimientos Fruta	Alcachofas en salsa de gambas Estofado de pavo Fruta	Coles de Bruselas Hamburguesa en salsa de verduras Gelatina	Acelgas de la huerta Pechugas plancha con arroz y champiñones Fruta	Alubias blancas con chorizo Boquerones rebozados Fruta
Sopa minestrone/Lácteo	Ensaladilla rusa/Lácteo	Tortilla francesa con lama de queso/Lácteo	Sopa de verduras/Lácteo	Sopa de arroz con zanahoria/Lácteo	Puré de calabaza /Lácteo	Crema de verduras/Lácteo
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SÁBADO 14	DOMINGO 15
Borrajá salteada con jamón Magro guisado con ciruelas y pasas Fruta	Brócoli con ajos Pescadilla portuguesa Fruta	Coliflor salteada con bacon Lomo en salsa de quesos Fruta	Judías verdes con jamón Pollo al chilindrón Fruta	Lentejas de la abuela Cabezada riojana Fruta	Brócoli salteado con ajos Merluza al orio con patatas Fruta	Acelgas rehogadas Salchichas con pimientos Fruta
Ensalada de pasta con jamón york/Lácteo	Sopa de fideos con pollo/Lácteo	Tortilla francesa con lama de york/Lácteo	Crema de calabacín/Lácteo	Crema de espinacas/Lácteo	Sopa de verduras/Lácteo	Ensaladilla rusa/Lácteo
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SÁBADO 21	DOMINGO 22
Espinacas rehogadas Salmón al horno con verduras Fruta	Menestra con longaniza Pimientos rellenos de bacalao Fruta	Col de hoja rehogada Pinchos morunos con arroz blanco Fruta	Judías verdes con jamón Pechugas a la plancha con brócoli rehogado Fruta	Cazuela de garbanzos con chorizo Bacalao a la vizcaína Fruta	Coliflor con pimentón Estofado de ternera Fruta	Guisantes con jamón Albóndigas jardinera Fruta
Ensalada aragonesa/Lácteo	Puré de verduras/Lácteo	Sopa de cocido / Lácteo	Vichyssoise/Lácteo	Tortilla francesa con lama de queso/Lácteo	Crema de marisco/Lácteo	Sopa de estrellas/Lácteo
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SÁBADO 28	SÁBADO 29
Acelgas rehogadas Pollo a la naranja Fruta	Brócoli con ajos Jamón asado en salsa de champiñones Fruta	Borrajá con jamón Merluza en salsa americana Fruta	Judías verdes rehogadas Salchichas con tomate Fruta	Menestra de verduras Pollo asado con escalibada Fruta	Pisto manchego Atún escabechado Fruta	Alubias blancas huertana Solomillo en salsa de setas Fruta
Consomé de ave / Lácteo	Sopas de ajo /Lácteo	Puré de puerros/Lácteo	Sopa de fideos con pollo /Lácteo	Crema de champiñones/Lácteo	Sopa minestrone/Lácteo	Crema de espárragos/Lácteo
SÁBADO 30						
Coliflor salteada con pimentón Hamburguesas con pimiento rojo Fruta						
Puré de calabacín/Lácteo						