



## COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

### MENÚ MES DE NOVIEMBRE 2023

	<b>LUNES</b> 30 DE OCTUBRE	<b>MARTES</b> 31 DE OCTUBRE	<b>MIÉRCOLES</b> 01 DE NOVIEMBRE	<b>JUEVES</b> 02 DE NOVIEMBRE	<b>VIERNES</b> 03 DE NOVIEMBRE
Primer plato	<b>Coditos con tomate</b>	<b>Crema de calabaza</b>		<b>Sopa de puchero con arroz</b>	<b>Lentejas guisadas</b>
Segundo plato	<b>Croquetas de pollo</b>	<b>Filetes de halibut con verduras</b>	<b>FIESTA NACIONAL</b>	<b>Filetes de lomo con patatas fritas</b>	<b>Sardinillas con ensalada</b>
Postre	<b>Pera</b>	<b>Plátano</b>		<b>Natillas</b>	<b>Yogur</b>
	06 DE NOVIEMBRE	07 DE NOVIEMBRE	08 DE NOVIEMBRE	09 DE NOVIEMBRE	10 DE NOVIEMBRE
Primer plato	<b>Espaguetis con atún y tomate</b>	<b>Crema de guisantes</b>	<b>Cocido completo</b> (sopa de fideos, garbanzos, carne)	<b>Crema de brócoli</b>	<b>Arroz con chorizo</b>
Segundo plato	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Cordon bleu</b>		<b>Muslitos de pollo en salsa</b>	<b>Varitas de merluza</b>
Postre	<b>Manzana</b>	<b>Pera</b>	<b>Yogur</b>	<b>Piña en su jugo</b>	<b>Queso fresco</b>
	13 DE NOVIEMBRE	14 DE NOVIEMBRE	15 DE NOVIEMBRE	16 DE NOVIEMBRE	17 DE NOVIEMBRE
Primer plato	<b>Arroz a la cubana</b> (arroz, tomate, huevo, salchicha)	<b>Alubias blancas guisadas</b>	<b>Crema de patata y zanahoria</b>	<b>Macarrones con tomate y queso rallado</b>	<b>Crema de espinacas</b>
Segundo plato		<b>Filetes de halibut a la romana</b>	<b>Fingers de pavo con verduras</b>	<b>Huevos rellenos con atún</b>	<b>Salchichas frescas en salsa</b>
Postre	<b>Natillas</b>	<b>Yogur</b>	<b>Piña en su jugo</b>	<b>Plátano</b>	<b>Pera</b>
	20 DE NOVIEMBRE	21 DE NOVIEMBRE	22 DE NOVIEMBRE	23 DE NOVIEMBRE	24 DE NOVIEMBRE
Primer plato	<b>Sopa de puchero con picadillo</b>	<b>Arroz con garbanzos guisados</b>	<b>Crema de guisantes</b>	<b>Tallarines boloñesa</b>	<b>Crema de coliflor y brocoli</b>
Segundo plato	<b>Tortilla de patatas</b>	<b>Sardinillas con ensalada</b>	<b>Filetes de lomo con patatas fritas</b>	<b>Abadejo rebozado</b>	<b>Albóndigas de cerdo en salsa</b>
Postre	<b>Manzana</b>	<b>Yogur</b>	<b>Queso fresco</b>	<b>Plátano</b>	<b>Pera</b>
	27 DE NOVIEMBRE	28 DE NOVIEMBRE	29 DE NOVIEMBRE	30 DE NOVIEMBRE	1 DE DICIEMBRE
Primer plato	<b>Ensalada de pasta</b>	<b>Patatas a la riojana</b>	<b>Cocido completo</b> (sopa de fideos, garbanzos, carne)	<b>Crema de patatas y zanahoria</b>	<b>Sopa de arroz con picadillo</b>
Segundo plato	<b>Tortilla de atún</b>	<b>Filetes de halibut</b>		<b>Pollo a la plancha con verduras</b>	<b>Filetes de hamburguesa con queso</b>
Postre	<b>Natillas</b>	<b>Pera</b>	<b>Yogur</b>	<b>Plátano</b>	<b>Queso fresco</b>

**COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE**

**Puedes enviar tus sugerencias a: [comedorgr@gmx.es](mailto:comedorgr@gmx.es)**

Enlace a información sobre alimentación saludable:

[https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded\\_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf](https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf)