

COLEGIO PUBLICO " MALIAYO " **NOVIEMBRE 2020**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
* El comedor y la cocina están sometidos a una AUDITORÍA EXTERNA de higiene y calidad, según protocolo APPCC				
2 Puré de verduras Pescado en salsa verde con espárragos. Fruta	3 Lentejas con verduras Escalopines con salsa cabrales Fruta	4 Lentejas con verduras Escalopines con salsa cabrales Fruta	5 Fabes pintas con arroz Lacón con cachelos Postre lácteo	6 Patatas guisadas con carne Merluza con ensalada Fruta
9 Arroz blanco con picadillo. Lomo con ensalada Fruta	10 Fabes pintas Filete de pesecado Fruta	11 Sopa de verduras Garbanzos con puerros y zanahoria Postre lácteo	12 Lentejas estofadas con verduras Pizza de jamón york Fruta	13 Macarrones con salsa tomate casera Tortilla de bonito con ensalada Fruta
16 Fideuá con verdura Rabas de calamar Fruta	17 Fabada Ensalada mixta Fruta	18 Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada de tomate Postre lácteo	19 Patatas guisadas con carne Pescado a la romana Fruta	20 Fréjoles con jamón Hamburguesa de ternera con patatas Fruta
23 Arroz con verduras San jacobito con ensalada Fruta	24 Garbanzos guisados con bacalao, puerros y zanahoria Empanadillas de bonito con ensalada Postre lácteo	25 Puré de verduras Salmón al horno Fruta	26 Espaguetis con salsa tomate casera Pescado en salsa verde Zumos ecológicos	27 Sopa de verduras Albóndigas con patatas Fruta
30 Menestra de verduras Lomo con patatas Postre lácteo		Se cocina con aceite de oliva virgen extra para las ensaladas y guisos. . Ensaladas: lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas. Ingredientes para la guarnición : cebolla, ajo, tomate, pimiento, puerros, zanahorias y guisantes. Como complemento una ración de pan. La sal es yodada.		

|