

DIETA RICA EN FIBRA

COLEGIO TACORONTE

Noviembre y Diciembre 2021



LUNES
01-NOV. -29-NOV.
PURÉ DE BUBANGO
FILO EN SALSA
VERDURAS SALTEADAS BC
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
02-NOV. -30-NOV.
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATES ALIÑADOS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
03-NOV. -01-DIC.
POTAJE DE VERDURAS
ESPAGUETTIS INT. A LA BOLOÑESA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

JUEVES
04-NOV. -02-DIC.
SOPA DE POLLO
LOMO DE CARBONERO
BRÓCOLI Y COLIFLOR
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
05-NOV. -03-DIC.
CREMA DE ESPINACAS
GARBANZOS CON VERDURAS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

LUNES
08-NOV. -06-DIC.
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS
FOGONERO AL NATURAL
SANFAINA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
09-NOV. -07-DIC.
POTAJE DE LEGUMBRES
CINTA DE CERDO AL HORNO
MENESTRA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
10-NOV. -08-DIC.
CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SU JUGO
ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

JUEVES
11-NOV. -09-DIC.
RANCHO CANARIO
MERLUZA AL CALDO CORTO
ENSALADA MIXTA BC.
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
12-NOV. -10-DIC.
PURE DE ACELGAS
PAVO SALTEADO
VERDURAS AL VAPOR
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

LUNES
15-NOV. -13-DIC.
CREMA DE BERROS
ESTOFADO DE TERNERA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
16-NOV. -14-DIC.
POTAJE CASERO
TORTILLA DE VERDURAS
PISTO DE VERDURAS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
17-NOV. -15-DIC.
SOPA DE PICADILLO
CARBONERO AL NATURAL
ENSALADA DEL CHEF FRUTA NATURAL
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

JUEVES
18-NOV. -16-DIC.
CREMA DE PUERROS
LENTEJAS COMPUESTAS VEG.
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
19-NOV. -17-DIC.
POTAJE DE ESPINACAS Y ACELGAS
PECHUGA DE POLLO
PASTA INT. A LA NAPOLITANA
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

LUNES
22-NOV. -20-DIC.
CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESAS NATURALES
GUISANTES
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MARTES
23-NOV. -21-DIC.
POTAJE DE LENTEJAS
MACARRONES INT. A LA CASTELLANA II
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES
24-NOV. -22-DIC.
CREMA DE PUERROS
POLLO DESHUESADO
ENSALADA NICOISSE
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

JUEVES
25-NOV. -23-DIC.
POTAJE DE JUDIAS PINTAS CON CALABAZA
LOMITOS DE ATÚN CON TOMATE
HORTALIZAS GARNIER
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

VIERNES
26-NOV. -24-DIC.
POTAJE HORTELANO
CINTA DE CERDO AL NATURAL
PIMIENTOS CONFITADOS
PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú Basal la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del



ISO 22000

BUREAU VERITAS
Certification

