

# MENÚ SUGERENCIAS DE CENAS NOVIEMBRE



ALAMEDA  
INTERNATIONAL  
SCHOOL

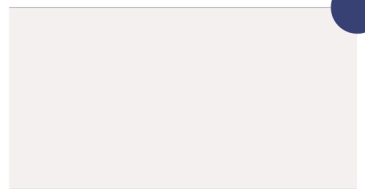
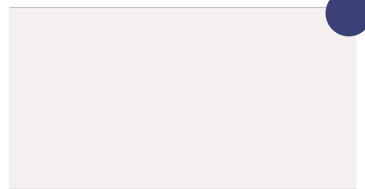
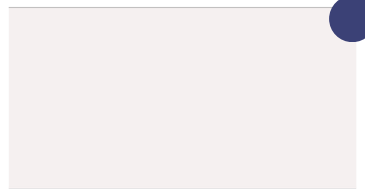
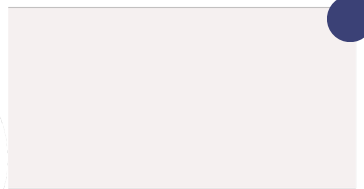
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4  
ACELGAS CON PATATAS  
LENGUADO AL HORNO CON  
TOMATE ASADO  
FRUTA

5  
ARROZ CON VERDURAS  
POLLO ASADO CON ENSALADA  
FRUTA

6  
LOMBARDA SALTEADA CON MAZANA Y  
BACON  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
CON ENSALADA DE CANÓNICOS  
YOGUR

7  
GUISANTE REHOGADOS CON  
CEBOLLA Y JAMON  
TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS  
ASADOS  
FRUTA

8  
ENSALADA MIXTA  
PIZZA CASERA CON DADOS DE  
PAVO  
FRUTA

11  
CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE PAVO EN SALSA DE  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

12  
JUDIAS VERDES CON ACEITE DE  
PIMENTON  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
CREMOSO Y ENSALADA DE LECHUGA  
Y OLIVAS

13  
ENSALADA DE COUS COUS  
TOSTA DE PAN INTEGRAL CON  
TOMATE Y LOMOS DE CABALLA  
FRUTA

14  
PARRILADA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO ADOBADA CON  
CALABACÍN A LA PLANCHA  
FRUTA

15  
SOPA MINISTRONE (CON ALUBIAS  
BLANCAS)  
TIRAS DE POLLO REBOZADAS CASERAS  
CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA  
YOGUR

18  
PISTO DE VERDURAS  
HUEVO FRITO CON PATATAS  
YOGUR

19  
PASTEL DE VERDURAS  
CHULETA DE PAVO AL AJILLO  
CON ZANAHORIA BABY  
FRUTA

20  
ENSALADA CAMPERA  
FRUTA

21  
ESPINACAS A LA CREMA  
TOTILLA PAISANA CON ENSALADA  
FRUTA

22  
ENSALADA CAPRESSE (TOMATE Y  
QUESO MOZARELLA)  
MAGRO DE CERDO GUISADO  
FRUTA

25  
CREMA DE CALABAZA CON QUESO  
LUBINA A LA PLANCHA CON  
ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ  
FRUTA

26  
POLLO AL CURRY CON ARROZ  
SALTEADO Y VERDURAS ASADAS  
FRUTA

27  
ENSALADA VERDE  
CALABACIN RELLENO DE VERDURA Y  
CARNE PICADA  
FRUTA

28  
ALCACHOFAS SALTEADAS AL  
AJILLO  
HUEVOS ROTOS CON JAMON  
SERRANO  
FRUTA

29  
PANACHE DE VERDURAS  
COSTILLAS ASADAS CON STICK  
DE BONIATO  
YOGUR

