Ausolan.
Juntos en tu día a día



ALAMEDA INTERNATIONAL SCHOOL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 • SOPA DE ESTRELLAS • ALITAS DE POLLO AL HORNO • LÁCTEO PREFERIBLEMENTE NATURAL	4 • ESPARRAGOS TRIGUEROS SALTEADOS CON JAMON • LENGUADO AL AJILLO • FRUTA DE TEMPORADA	5 • ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS • TERNERA GUISADA CON VERDURITAS • FRUTA DE TEMPORADA	6 • COLIFLOR EN SALSA DE CACAHUETE • TORTILLA FRANCESA CON QUESO • FRUTA DE TEMPORADA
9 FESTIVO	10 • HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA • HUEVOS A LA SARTEN CON SALSA DE TOMATE Y QUESO • FRUTA DE TEMPORADA	11 • BROCOLI SALTEADO CON AJO • PECHUGA DE POLLO AL HORNO RELLENA DE JAMÓN Y QUESO • FRUTA DE TEMPORADA	12 • SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA CON CHAMPIÑONES • FRUTA DE TEMPORADA	13 • CREMA DE VERDURAS ASADAS • BOQUERONES REBOZADOS AL LIMÓN • LÁCTEO PREFERIBLEMENTE NATURAL
16 • ENSALADA DE QUINOA Y TAQUITOS DE PAVO CON HORTALIZAS ASADAS • FRUTA DE TEMPORADA	17 • CREMA DE PUERROS • CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS • LÁCTEO PREFERIBLEMENTE NATURAL	18 • GUISANTES SALTEADOS CON ZANAHORIA • FILETE DE TERNERA EN SALSA DE CEBOLLA • FRUTA DE TEMPORADA	19 • HUEVOS ROTOS CON ESPINACAS Y PATATAS FRITAS • FRUTA DE TEMPORADA	20 • JUDIAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE • GALLO AL AJILLO • FRUTA DE TEMPORADA
23 • MUSLITOS DE POLLO ASADOS A LA NARANJA CON PATATAS PANADERAS • FRUTA DE TEMPORADA	24 • CREMA DE CALABAZA CON QUESITO • FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ZANAHORIA • FRUTA DE TEMPORADA	25 • PIMIENTOS DE COLORES (MITAD) RELLENOS DE CHAMPIÑONES Y HUEVO • LÁCTEO PREFERIBLEMENTE NATURAL	26 • WOK DE VERDURAS • SALMON AL HORNO CON SALSA DE SOJA Y MIEL • FRUTA DE TEMPORADA	27 • PIZZA CASERA CON "PULLED PORK" Y VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA
30 • SANDWICH INTEGRAL DE CABALLA, TOMATE FRESCO, LECHUGA Y AGUACATE				

PROPUESTA DE CENAS - MENU - NOVIEMBRE 2026