

NOVIEMBRE 2021

MENÚ ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Garbanzos a la campesina</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con setas</b></p> <p><b>Merluza en salsa de tomate</b></p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Yogur</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Coditos salteados con hortalizas</b></p> <p><b>Hamburguesa de ave con pisto</b></p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Lentejas a la castellana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española</b></p> <p>(de patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Sopa cubierta con letras</b></p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p><b>Muslo de pollo asado con zanahoria</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Pizza IRCO</b></p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Tornillos con tomate y champiñón</b></p> <p><b>Lomo en salsa con judías verdes</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Sopa de picadillo con estrellitas</b></p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada con kétchup</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Garbanzos a la riojana</b></p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p><b>Tortilla francesa con loncha de queso</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con pavo y verduras</b></p> <p><b>Croquetas de bacalao</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p><b>Crema de verduras naturales</b></p> <p><b>Lomo al horno</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p>	<p><b>19</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p><b>Macarrones boloñesa</b></p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p><b>Merluza a la gallega</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</b></p> <p><b>Albóndigas de ave a la santanderina</b></p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p><b>Espirales italiana</b></p> <p>(con tomate y queso)</p> <p><b>Fogonero rebozado casero</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p><b>Arroz con pescado</b></p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p><b>Tortilla de patata</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Garbanzos a la jardinera</b></p> <p>(con hortalizas)</p> <p><b>Muslo de pollo al horno</b></p> <p>Yogur</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, remolacha, maíz</p> <p><b>Fideos a la cazuela con verduras</b></p> <p>con coliflor, zanahoria y calabacín</p> <p><b>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</b></p> <p>Fruta</p>
<p><b>29</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p><b>Espirales con tomate y calabacín</b></p> <p><b>Bocaditos de rosada</b></p> <p>Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p><b>Alubias de la abuela</b></p> <p>con chorizo y hueso de jamón</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p>Fruta</p>			<p><b>FRUTA DE TEMPORADA NOVIEMBRE:</b> Manzana, plátano, mandarina, pera y caqui persimón</p>



**IRCO**  
Alimentando el futuro.

