

NOVIEMBRE 2021

COPIA COCINA BÉTICA MUDARRA

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

