



¿Qué vamos a comer hoy?

Colegio Los Tilos SIN GLUTEN, NI LACTOSA

Noviembre 2017

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

		1		2		3			
			FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS	Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado con patatas		Fideuá (sin gluten) Cazón en adobo con ensalada de lechuga y zanahoria			
				Yogur de soja		Fruta de temporada			
6		7		8		9		10	
Sopa minestrone (verduras y fideos sin gluten) Albóndigas mixtas con patatas fritas		Coditos con tomate - (sin gluten) Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz		Crema de calabacín y zanahoria Pavo a la plancha con patatas panadera		FESTIVIDAD DE LA ALMUDENA		Paella Bacalao al horno en salsa (sin gluten)	
Fruta de temporada		Yogur de soja		Fruta de temporada				Fruta de temporada	
13		14		15		16		17	
Crema de calabaza Cinta de lomo fresca con patata al horno		Lentejas guisadas Daditos de atún con tomate y pisto al horno		Patatas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate		Sopa de fideos (sin gluten) Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado		Macarrones con tomate (sin gluten) Filete de lenguado al horno con lechuga y zanahoria rallada	
Fruta de temporada		Yogur de soja		Fruta de temporada		Yogur de soja		Fruta de temporada	
20		21		22		23		24	
Arroz con tomate Mero al horno en salsa (sin gluten)		Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera con patatas fritas		Espirales napolitana (tomate, jamón) - (sin gluten) Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz		Sopa castellana (huevo, ajo, jamón, pimentón) Pollo en salsa con arroz		Alubias blancas estofadas Merluza al horno con lechuga y zanahoria rallada	
Fruta de temporada		Yogur de soja		Fruta de temporada		Yogur de soja		Melocotón en almíbar	
27		28		29		30			
Arroz tres delicias Emperador al horno con ensalada de lechuga y zanahoria		Cocido madrileño completo (sopa - sin gluten, garbanzos, carne, repollo, tocino y gallina)		Patatas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Crema de puerros, acelga, patata y cebolla Pavo al limón con patatas dado			
Fruta de temporada		Yogur de soja		Fruta de temporada		Yogur de soja			