NOVIEMBRE 2026 **E. E.I. "La Cigüeña María"**

BEBES

Puré de verduras con Pollo + yogur	Puré de verduras con pescado + yogur	Puré de verduras con carne + yogur	Puré de verduras con Pollo + yogur	Puré de verduras con pescado + yogur

Lunes	**Martes**	**Miércoles**	**Jueves**	**Viernes**
2 FIESTA NACIONAL	3 Lentejas con verduras y arroz Pan Fruta	4 Paella completa verduras y pollo Pan Yogur	5 Judías verdes con patatas Filetes de merluza Pan Fruta	6 Cocido completo Pan Fruta
9 Lentejas con verduras y arroz Pan Yogur	10 Menestra de verduras Filetes de Pollo Pan Fruta	11 Macarrones con atún y salsa tomate casero Pan Fruta	12 Crema de calabaza y zanahoria Pescado al horno Pan Fruta	13 Judías blancas con verduras Pan Yogur
16 Paella completa verduras y pollo Pan Yogur	17 Lentejas con verduras y arroz Pan Fruta	18 Guisado de patatas con guisantes y pescado Pan Fruta	19 Judías verdes con patatas Pastel de carne Pan Yogur	20 Cocido completo Pan Fruta
23 Lentejas con verduras y arroz Pan Yogur	24 Judías Verdes con patatas Filetes de merluza Pan Fruta	25 Arroz blanco con tomate Huevos revueltos Pan Yogur	26 Crema de verduras Filetes de Pollo Pan Fruta	27 Lasaña de atún y verduras Pan Fruta

MENÚ ALÉRGICOS:

- EL PESCADO se sustituye por pollo o pavo
- Las cremas o purés que llevan LÁCTEOS (quesitos o leche) se hacen aparte y se sustituyen por más patata y caldo.
- PROTEINA DE LA LECHE. Si hay algún alimento que la contenga se sustituye por pollo o pavo. En general evitamos; lomo de Sajonia, salchichas, albóndigas y procesados.
- EL HUEVO se sustituye por pavo, pollo o lomo.
- LAS LEGUMBRES se sustituyen por verdura entera, crema de verduras o arroz.
- CELIACOS. Se sustituirá por productos especiales sin gluten y se cocinarán en primer lugar y aparte.
-

DESAYUNOS: Fruta +Leche con galletas, pan tostado, cereales o bizcocho casero.

MERIENDAS: Pan (tomate, hummus o pavo) + Pieza de fruta + leche o yogur.