



# MENÚ

YAGO SCHOOL NOVIEMBRE 2021

DIABETICO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

Menestra de verduras salteadas  
Salchichas al horno  
Patatas al horno  
Yogur desnatado edulcorado  
Pan blanco

03

Arroz con tomate  
Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla  
Calabacín asado  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

04

Patatas a la marinera  
Fogonero al horno  
Tomate provenzal  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

05

Lentejas camperas  
Tortilla de calabacín  
Ensalada mixta  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

08

Crema de brócoli  
Paella de verduras de la huerta  
Ensalada de maíz  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan integral

09

Sopa de ave con fideos y garbanzos  
Pavo al horno  
Patatas panaderas  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

10

Pisto manchego con huevo  
Pollo asado  
Zanahoria baby salteada con ajo y tomillo  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

11

Espirales con atún  
Bacalao al horno  
Guisantes salteados  
Yogur desnatado edulcorado  
Pan blanco

12

Crema de verduras  
Lomo al horno  
Coliflor salteada  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

15

Macarrones salteados al ajillo  
Fogonero al horno  
Calabaza asada  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan integral

16

Arroz con tomate  
Tortilla de patatas y cebolla  
Tomate asado con orégano  
Yogur desnatado edulcorado  
Pan blanco

17

Guisantes salteados con jamón  
Albóndigas de pollo al chilindrón  
Patatas dado  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

18

Cous cous con verduras  
Pollo con ciruelas  
Ensalada mixta  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

19

Garbanzos estofados  
Lomo asado en su salsa  
Ensalada de judías verdes, zanahoria y maíz  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

22

Crema de zanahorias con aceite de albahaca y dados de calabacín  
Macarrones napolitana  
Panaché de verduras  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan integral

23

Alubias pintas con patatas  
Salchichas al horno  
Ensalada variada  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

24

Paella mixta  
Filete de pollo especiado  
Patatas fritas  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

25

Crema de calabacín con aroma de hinojo  
Jurel en salsa verde  
Pisto  
Yogur desnatado edulcorado  
Pan blanco

26

Guiso de patatas con carne  
Tortilla francesa  
Col con mahonesa  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan blanco

29

Coditos boloñesa  
Atún al horno  
Salteado de verduras  
Fruta (No plátano ni melón)  
Pan integral

30

Guiso de patatas con pollo  
Hamburguesa al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur desnatado edulcorado  
Pan blanco

**\*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta**