

NOVIEMBRE / NOVEMBER - 2022

MENÚ DE TARTERA

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	Verduras/ Vegetables Pavo/ Turkey Fruta / Fruit	Legumbres/ Legumes Carne / Fish Fruta / Fruit	Arroz / Rice Pescado/ Fish Fruta / Fruit
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Legumbres/ Legumes Pescado / Fish Fruta / Fruit	Verduras/ Vegetables Pollo/ Chicken Fruta / Fruit	Arroz / Rice Pescado / Fish Fruta / Fruit	Verduras/ Vegetables Carne / Meat Fruta / Fruit	Legumbres/ Legumes Pescado/ Fish Fruta / Fruit
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Arroz / Rice Pescado/ Fish Fruta / Fruit	Verduras/ Vegetables Pollo/ Chicken Fruta / Fruit	Pasta / Pasta Pavo/ Turkey Fruta / Fruit	Legumbres/ Legumes Pescado/ Fish Fruta / Fruit	Verduras/ Vegetables Carne / Meat Fruta / Fruit
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Legumbres/ Legumes Pescado / Fish Fruta / Fruit	Patatas/ Potatoes Carne / Meat Fruta / Fruit	Verduras/ Vegetables Pescado/ Fish Fruta / Fruit	Legumbres/ Legumes Carne / Meat Fruta / Fruit	Verduras/ Vegetables Pollo/ Chicken Fruta / Fruit
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Arroz / Rice Pescado / Fish Fruta / Fruit	Legumbres/ Legumes Carne / Meat Fruta / Fruit	Verduras/ Vegetables Pollo/ Chicken Fruta / Fruit		

NOTA IMPORTANTE: Por favor, evitad **sopas, purés y lentejas** ya que son alimentos que fermentan con mucha facilidad.