

# MENÚ COMEDOR NOVIEMBRE

Una buena alimentación debe combinar...



**Infantil**

Desayuno: un vaso de leche y galletas.  
Merienda: sándwich y zumo.

**Primaria**

Merienda: bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional.

Carnes grasas y embutidos.

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Consumo diario.

2-4 Raciones: leche, yogur y queso.

3-5 Raciones: preferiblemente aceite de oliva.

2 Raciones: verduras y hortalizas.

>3 Raciones: verdura, frutas.

4-6 Raciones: pan, cereales, arroz, pasta, patatas.

**DEPORTE + AGUA**

l

m

x

j

v

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		DÍA FESTIVO	<b>Fabada</b> <i>Bean stew</i> * <b>Pechuga de pollo empanada</b> <i>Breaded chicken breast</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Puré de hortalizas</b> <i>Cream of vegetable soup</i> * <b>Hamburguesa con guarnición</b> <i>Hamburger with garnish</i> * <b>Bizcocho con chocolate</b> <i>Chocolate cake</i>
<i>Resumen Diario: Energía 682 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.</i>				
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> * <b>Pollo en pepitoria</b> <i>Chicken with vegetables</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Sopa de estrellitas</b> <i>Soup</i> * <b>Filete de lenguado empanado</b> <i>Breaded fillet sole</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Lentejas</b> <i>Lentils</i> * <b>Filetes rusos con guarnición</b> <i>Hamburger with garnish</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	DÍA FESTIVO	<b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i> * <b>Pescadilla con ensalada</b> <i>Whiting with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
<i>Resumen Diario: Energía 693 Kcal; Hidratos 95 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.</i>				
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>Fideuá</b> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs with sauce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Puré de zanahorias</b> <i>Cream of carrot soup</i> * <b>Gallos a la andaluza</b> <i>Sole</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Arroz tres delicias</b> <i>Rice with vegetables</i> * <b>Filete de pavo con guarnición</b> <i>Turkey fillet with garnish</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Tallarines</b> <i>Pasta</i> * <b>Escalope de pescado</b> <i>Fish escalope</i> * <b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate syrup</i>
<i>Resumen Diario: Energía 691 Kcal; Hidratos 94 g; Proteínas 25 g; Lípidos 24 g.</i>				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>Paella</b> * <b>Lenguado con ensalada</b> <i>Sole with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Crema de puerros</b> <i>Cream of leek soup</i> * <b>Hamburguesa con tomate y lechuga</b> <i>Hamburger with tomato and lettuce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Judías blancas con chorizo</b> <i>White beans with sausages</i> * <b>Filete de pavo con ensalada</b> <i>Turkey fillet with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Espaguetis</b> <i>Spaghetti</i> * <b>Pescadilla con ensalada</b> <i>Whiting with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Sopa maravilla</b> <i>Soup</i> * <b>Pechuga de pollo con ensalada</b> <i>Chicken breast with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
<i>Resumen Diario: Energía 705 Kcal; Hidratos 93 g; Proteínas 25 g; Lípidos 26 g.</i>				
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>Lentejas</b> <i>Lentils</i> * <b>Filetes rusos con guarnición</b> <i>Hamburger with garnish</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Macarrones con chorizo</b> <i>Macaroni with sausages</i> * <b>Merluza a la romana</b> <i>Hake in batter</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Puré de calabacín</b> <i>Cream of zucchini soup</i> * <b>Filete de pavo con salsa</b> <i>Turkey fillet with sauce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Patatas a la riojana</b> <i>Potatoe stew</i> * <b>Filete de pavo con salsa</b> <i>Turkey fillet with sauce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	
<i>Resumen Diario: Energía 681 Kcal; Hidratos 92 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.</i>				

l	m	x	j	v
		<b>1</b>  <b>DÍA FESTIVO</b>	<b>2</b>  Guiché de jamón y queso <i>Ham and cheese quiche</i> * Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i>	<b>3</b>  Ensalada mixta <i>Salad</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Cuajada <i>Curd</i>
<b>6</b>  Crema de zanahorias <i>Cream of carrot soup</i> * Empanadillas <i>Dumplings</i> * Yogur con nueces <i>Yoghurt with nuts</i>	<b>7</b>  Chuletilas de cordero con ensalada <i>Lamb chops with salad</i> * Gelatina de frutas <i>Jelly</i>	<b>8</b>  Ensalada de tomate <i>Tomato salad</i> * Atún a la plancha <i>Grilled tuna</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>9</b>  <b>DÍA FESTIVO</b>	<b>10</b>  Sopa castellana <i>Soup</i> * Alitas de pollo <i>Chicken wings</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
<b>13</b>  Arroz con chirlas <i>Rice with clams</i> * Rollitos de jamón y queso <i>Ham and cheese rolls</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>	<b>14</b>  Crema de tomate <i>Cream of tomato soup</i> * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> * Natillas <i>Custard</i>	<b>15</b>  Vichysoise <i>Vichyssoise</i> * Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Cuajada con miel <i>Curd with honey</i>	<b>16</b>  Huevos rellenos con ensaladilla rusa <i>Tuna stuffed eggs with salad</i> * Crema catalana <i>Crème brûlée</i>	<b>17</b>  Consomé <i>Broth</i> * Salchichas con puré de patata <i>Sausages with mashed potatoes</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>
<b>20</b>  Lenguado a la plancha con ensalada <i>Grilled sole with salad</i> * Queso fresco con membrillo <i>Cheese and quince</i>	<b>21</b>  Guisantes con jamón <i>Green peas with ham</i> * Croquetas de merluza <i>Hake croquettes</i> * Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i>	<b>22</b>  Pisto <i>Vegetable stew</i> * Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	<b>23</b>  Crema de calabacín <i>Cream of zucchini soup</i> * Rodaballo a la plancha con ensalada <i>Grilled turbot with salad</i> * Flan	<b>24</b>  Consomé <i>Broth</i> * Calamar plancha <i>Grilled squid</i> * Yogur <i>Yoghurt</i>
<b>27</b>  Ensalada <i>Salad</i> * Trucha con jamón <i>Trout with ham</i> * Arroz con leche <i>Rice pudding</i>	<b>28</b>  Ensalada mixta con atún y maíz <i>Tuna and sweet corn salad</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Tocino de cielo	<b>29</b>  Sopa maravilla <i>Soup</i> * Sardinas a la plancha con ensalada <i>Grilled anchovies with salad</i> * Queso fresco con membrillo <i>Cheese and quince</i>	<b>30</b>  Ensalada <i>Salad</i> * Emperador plancha <i>Grilled swordfish</i> * Queso fresco <i>Cheese</i>	