

# MENÚ COMEDOR NOVIEMBRE

Una buena alimentación debe combinar...



**6º Primaria y Secundaria**

Merienda: bocadillos variados.

**Bachillerato**

A media mañana: pieza de fruta o 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

		1  <b>DÍA FESTIVO</b>	2  Fabada <i>Bean stew</i> <b>Acelgas con patatas</b> <i>Chard with potatoes</i> * <b>Pechuga de pollo empanada</b> <i>Breaded chicken breast</i> <b>Tortilla de jamón</b> <i>Ham omelette</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	3  <b>Puré de hortalizas</b> <i>Cream of vegetable soup</i> <b>Ensalada de pasta</b> <i>Pasta salad</i> * <b>Hamburguesa con guarnición</b> <i>Hamburger with garnish</i> <b>Bacalao con tomate</b> <i>Cod with tomato sauce</i> * <b>Bizcocho con chocolate</b> <i>Chocolate cake</i>
--	--	-----------------------------	--	---

Resumen Diario: Energía 942 Kcal; Hidratos 113 g; Proteínas 39 g; Lípidos 37 g.

6  <b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> <b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i> * <b>Pollo en pepitoria</b> <i>Chicken with vegetables</i> <b>Rollitos de primavera con salsa agri dulce</b> <i>Spring rolls with sweet and sour sauce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	7  <b>Sopa de estremitas</b> <i>Soup</i> <b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Green beans</i> * <b>Filete de lenguado empanado</b> <i>Breaded fillet sole</i> <b>Roti de pavo</b> <i>Roasted turkey</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	8  <b>Lentejas</b> <i>Lentils</i> <b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinach with bechamel</i> * <b>Filetes rusos con guarnición</b> <i>Hamburger with garnish</i> <b>San Jacobo</b> <i>Breaded fried ham and cheese</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	9  <b>DÍA FESTIVO</b>	10  <b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i> <b>Ensaladilla rusa</b> <i>Potato salad with mayonnaise</i> * <b>Pescadilla con ensalada</b> <i>Whiting with salad</i> <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
---	--	--	-----------------------------	---

Resumen Diario: Energía 930 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 38 g; Lípidos 37 g.

13  <b>Fideuá</b> <b>Guisantes con jamón</b> <i>Green peas with ham</i> * <b>Albóndigas en salsa</b> <i>Meatballs with sauce</i> <b>Pollo al ajillo</b> <i>Garlic chicken</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	14  <b>Puré de zanahorias</b> <i>Cream of carrot soup</i> <b>Pasta con vegetales</b> <i>Pasta with vegetables</i> * <b>Gallos a la andaluza</b> <i>Sole</i> <b>Cinta de lomo adobada a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	15  <b>Arroz tres delicias</b> <i>Rice with vegetables</i> <b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i> * <b>Filete de pavo con guarnición</b> <i>Turkey fillet with garnish</i> <b>Tortilla de patatas</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	16  <b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> <b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Cordon Bleu</b> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	17  <b>Tallarines</b> <i>Pasta</i> <b>Champiñones con jamón</b> <i>Mushrooms with ham</i> * <b>Escalope de pescado</b> <i>Fish escalope</i> <b>Estofado de ternera</b> <i>Beef stew</i> * <b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate syrup</i>
--	--	--	---	---

Resumen Diario: Energía 943 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.

20  <b>Paella</b> <b>Sopa castellana</b> <i>Soup</i> * <b>Lenguado con ensalada</b> <i>Sole with salad</i> <b>Tortilla de atún</b> <i>Tuna omelette</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	21  <b>Crema de puerros</b> <i>Cream of leek soup</i> <b>Ensalada de pollo con maíz, piña y salsa rosa</b> <i>Salad with chicken, sweet corn, pineapple and cocktail sauce</i> * <b>Hamburguesa con tomate y lechuga</b> <i>Hamburger with tomato and lettuce</i> <b>San Jacobo</b> <i>Breaded fried ham and cheese</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	22  <b>Judías blancas con chorizo</b> <i>White beans with sausages</i> <b>Pisto manchego</b> <i>Vegetable stew</i> * <b>Filete de pavo con ensalada</b> <i>Turkey fillet with salad</i> <b>Emperador a la plancha</b> <i>Grilled swordfish</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	23  <b>Espaguetis</b> <i>Spaghetti</i> <b>Alcachofas rehogadas</b> <i>Artichokes</i> * <b>Pescadilla con ensalada</b> <i>Whiting with salad</i> <b>Roast beef con guarnición</b> <i>Roast beef with garnish</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	24  <b>Sopa maravilla</b> <i>Soup</i> <b>Judías verdes con patatas</b> <i>Green beans with potatoes</i> * <b>Pechuga de pollo con ensalada</b> <i>Chicken breast with salad</i> <b>Pizza Margarita</b> <i>Pizza</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
--	---	--	---	---

Resumen Diario: Energía 978 Kcal; Hidratos 117 g; Proteínas 42 g; Lípidos 38 g.

27  <b>Lentejas</b> <i>Lentils</i> <b>Risotto con champiñones</b> <i>Risotto with mushrooms</i> * <b>Filetes rusos con guarnición</b> <i>Hamburger with garnish</i> <b>Rollitos de primavera con ensalada</b> <i>Spring rolls with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	28  <b>Macarrones con chorizo</b> <i>Macaroni with sausages</i> <b>Acelgas rehogadas</b> <i>Chard</i> * <b>Merluza a la romana</b> <i>Hake in batter</i> <b>Ragout con patatas</b> <i>Veal ragout with potatoes</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	29  <b>Puré de calabacín</b> <i>Cream of zucchini soup</i> <b>Ensaladilla rusa</b> <i>Potato salad with mayonnaise</i> * <b>Filete de pavo con salsa</b> <i>Turkey fillet with sauce</i> <b>Croquetas, calamares y empanadillas</b> <i>Croquettes, coated squid and dumplings</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	30  <b>Patatas a la riojana</b> <i>Potatoe stew</i> <b>Guisantes con jamón</b> <i>Green peas with ham</i> * <b>Filete de pavo con salsa</b> <i>Turkey fillet with sauce</i> <b>Tortilla de atún con ensalada</b> <i>Tuna omelette with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
--	---	---	--

Resumen Diario: Energía 937 bKcal; Hidratos 111 g; Proteínas 40 g; Lípidos 37 g.

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