

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

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

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