

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

l	m	x	j	v
		1 DÍA FESTIVO	2 Quiché 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 Chuletillos 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>	