

MENU NOVIEMBRE 2020

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

<u>MIÉRCOLES 2</u>	<u>MARTES 3</u> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	<u>MIÉRCOLES 4</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 72 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 5</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos 3	<u>VIERNES 6</u> JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 12</u>	<u>MARTES 10</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MIÉRCOLES 11</u> PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 660 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 22 HC 78 Alérgenos 3	<u>JUEVES 12</u> ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 13</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 16</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 17</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 18</u> SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 61 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 19</u> ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 20</u> COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 23</u> PURE DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 72 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 24</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 25</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 90 1,3	<u>JUEVES 26</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	<u>VIERNES 27</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 33 GRASA 19 HC 81 Alérgenos 1, 3,4

***Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: CALABAZA



***Desde la escuela y el ayuntamiento de Madrid se está concretando su compromiso con el Pacto de Milán, que promueve un cambio en el modelo agroalimentario apostando por el consumo de alimentos frescos, de cercanía, de temporada y lo más libres de tóxicos posible.**

Más info en: <https://diario.madrid.es/blog/tag/pacto-de-milan/>

RECOMENDACIONES DE CENA**NOVIEMBRE 2020**

<u>LUNES 2</u>	<u>MARTES 3</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 4</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 5</u> VERDURA PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 6</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 9</u>	<u>MARTES 10</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 12</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 16</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 19</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 23</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 24</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 26</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 27</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS