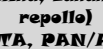




MENÚ NOVIEMBRE 2022 SIN HUEVO



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

<u>LUNES 31</u> MENESTRA DE VERDURAS LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MARTES 1</u>	<u>MIÉRCOLES 2</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>JUEVES 3</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 4</u> JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 17,3 g LIP: 12,9 g HC: 55,5				
<u>LUNES 7</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE TERNERA PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>MARTES 8</u> PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 9</u>	<u>JUEVES 10</u> ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 11</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 397 PR: 18,6 g LIP: 11,1 g HC: 56,0 g				
<u>LUNES 14</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS FILETE PAVO AL HORNO CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>MARTES 15</u> PURÉ DE CALABAZA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 16</u> SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>JUEVES 17</u> ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 18</u> COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 19,6 g LIP: 10,5 g HC: 56,9 g				
<u>LUNES 21</u> PURÉ DE JUDÍAS VERDES FILETE CERDO C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>MARTES 22</u> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 23</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>JUEVES 24</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 25</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 409 PR: 18,7g LIP: 11,8 g HC: 56,9 g				
<u>LUNES 28</u> MENESTRA DE VERDURAS LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MARTES 29</u> CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	<u>MIÉRCOLES 30</u> PASTA con tomate y zanahoria MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	<u>JUEVES 1</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	<u>VIERNES 2</u> PASTEL DE BROCOLI CON PATATA MERLUZA PLANCHA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 17,7 g LIP: 12,7 g HC: 55,9				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN

Verdura del mes: CALABAZA



**Desde la escuela 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 2022 SIN HUEVO 				
LUNES 31 ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	MARTES 1	MIÉRCOLES 2 ENSALADA CALAMARES PLANCHA FRUTA	JUEVES 3 VERDURAS PESCADO BLANCO LACTEO	VIERNES 4 ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
LUNES 7 VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	MARTES 8 VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10 HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	VIERNES 11 ENSALADA LOMO PLANCHA LACTEO
LUNES 14 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MARTES 15 ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO SIN HUEVO FRUTA	MIÉRCOLES 16 VERDURAS FILETE CERDO PLANCHA FRUTA	JUEVES 17 ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	VIERNES 18 ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
LUNES 21 ENSALADA CROQUETAS JAMÓN SIN HUEVO FRUTA	MARTES 22 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MIÉRCOLES 23 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	JUEVES 24 ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	VIERNES 25 VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
LUNES 28 ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	MARTES 29 ENSALADA CALAMARES FRUTA	MIÉRCOLES 30 VERDURAS TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	JUEVES 1 VERDURAS PESCADO BLANCO LACTEO	VIERNES 2 ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.

Mas info: <https://www.guiainfantil.com/>