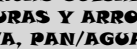




MENÚ NOVIEMBRE 2022 SIN PESCADO



TODA LA MATERIA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE NINGÚN TIPO DE PESCADO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS.

LUNES 31 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 1 	MIÉRCOLES 2 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 3 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 4 JUDIAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 17,6 g LIP: 12,3 g HC: 55,2				
LUNES 7 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 8 PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 9 	JUEVES 10 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 11 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS PAYO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 386 PR: 14,42g LIP: 9,1 g HC: 59,9 g				
LUNES 14 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 15 PURE DE CALABAZA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 16 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 18 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS FILETE CERDO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 398 PR: 16,7 g LIP: 10,3 g HC: 59,7 g				
LUNES 21 PURE DE JUDIAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y CARNE ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 23 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 24 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 25 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA LOMO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 18,1 g LIP: 15,3 g HC: 47,6 g				
LUNES 28 MENESTRA DE VERDURAS (temporada) TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 29 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 30 PASTA con tomate y zanahoria LOMO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 1 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 2 PASTEL DE BROCOLI CON PATATA POLLO PLANCHA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 17,9 g LIP: 12,9 g HC: 55,8				

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/>