

MENÚ NOVIEMBRE 2022

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.

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) JUDÍAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 4 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 403 PR: 17,4g LIP: 11,7g HC: 55,1g				
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 MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 389 PR: 14,3g LIP: 9,6g HC: 60,2g				
LUNES 14 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 15 PURÉ 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 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 18 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 397 PR: 16,1g LIP: 10,2g HC: 59,4g				
LUNES 21 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 22 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA 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 MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 18,1g LIP: 15,3g HC: 47,6g				
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 MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 1 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 2 PASTEL DE BROCOLI CON PATATA MERLUZA PLANCHA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 17,5g LIP: 11,8g HC: 55,2g				

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

<u>LUNES 31</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 1</u>	<u>MIÉRCOLES 2</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 3</u> VERDURAS PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 4</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 7</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 8</u> VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 9</u>	<u>JUEVES 10</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 11</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 14</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 15</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 16</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 17</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 18</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 21</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 22</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 23</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 24</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 25</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 28</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 29</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>MIÉRCOLES 30</u> VERDURAS TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>JUEVES 1</u> VERDURAS PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 2</u> 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.

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