



MENÚ NOVIEMBRE 2023 SIN HUEVO



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

LUNES 30 MENESTRA DE VERDURAS LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 31 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 3 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 403 PR: 17,1g LIP: 11,7g HC: 54,6g				
LUNES 6 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE TERNERA PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 7 PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 8 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN Salsa VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 9	VIERNES 10 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 390 PR: 14,3g LIP: 10,2g HC: 60,0g				
LUNES 13 SPAGUETTIS CON VERDURAS FILETE PAVO AL HORNO CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 14 PURÉ DE CALABAZA FILETES DE TERNERA EN Salsa C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 15 MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN Salsa DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, mercurio, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 17 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN Salsa VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 394 PR: 16,1g LIP: 10,1g HC: 59,0g				
LUNES 20 PURÉ DE JUDÍAS VERDES FILETE CERDO C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 21 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 22 ESPIRALES EN Salsa DE TOMATE NATURAL TERNERA EN Salsa CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 23 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 24 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 18,5g LIP: 15,7g HC: 47,7g				
LUNES 27 PASTA con tomate y zanahoria LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 28 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 29 MENESTRA DE VERDURAS (temporada) MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 30 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, mercurio, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 1 PASTEL DE BROCOLI CON PATATA MERLUZA PLANCHA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 17,4g LIP: 11,8g HC: 55,3g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCAO, 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 2023 SIN HUEVO



LUNES 30 ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	MARTES 31 ENSALADA CALAMARES FRUTA	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2 HORTALIZAS FILETE DE TERNERA FRUTA	VIERNES 3 ENSALADA SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO FRUTA
LUNES 6 VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	MARTES 7 VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	MIÉRCOLES 8 ENSALADA SARDINA PLANCHA FRUTA	JUEVES 9	VIERNES 10 ENSALADA FILETE POLLO LACTEO
LUNES 13 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MARTES 14 ENSALADA PESACDO AZUL FRUTA	MIÉRCOLES 15 VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	JUEVES 16 ENSALADA PAVO HORNO LACTEO	VIERNES 17 ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
LUNES 20 ENSALADA TERNERA GUISADA FRUTA	MARTES 21 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MIÉRCOLES 22 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	JUEVES 23 ENSALADA PAVO ASADO LACTEO	VIERNES 24 VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
LUNES 27 ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	MARTES 28 ENSALADA CALAMARES FRUTA	MIÉRCOLES 29 VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	JUEVES 30 VERDURAS TERNERA C/VERDURAS HORNO LACTEO	VIERNES 1 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/>