

MENÚ NOVIEMBRE 2023

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 30 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA 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: 402 PR: 17,0g LIP: 11,1g HC: 55,9g				
LUNES 6 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS 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: 387 PR: 14,0g LIP: 9,4g HC: 59,7g				
LUNES 13 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 14 PURE 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, morcillo, , 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: 398 PR: 16,0g LIP: 10,2g HC: 59,1g				
LUNES 20 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA 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: 400 PR: 18,0g LIP: 15,3g HC: 47,5g				
LUNES 27 PASTA con tomate y zanahoria TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO, 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, morcillo, , 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: 404 PR: 17,5g LIP: 11,6g HC: 55,1g				

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 2023

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