

Menú mes de noviembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional
Thanks giving day

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 28	Tue 29	Wed 30	Thu 31	Fri 1
OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	FESTIVO
4	5	6	7	8
Patatas guisadas con chorizo Potato stew with chorizo Filetes de merluza con lechuga y zanahoria Baked hake with salad ADO: P Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL Kcal. 655 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 75	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed ecologic green beans with ham Lacón al horno con puré de patata Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 75	Alubias blancas guisadas Beans stew Pescadilla horno con ensalada mixta Baked hake with salad ADO: P Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75	Crema de puerros, patata, zanahoria calabacín Leek cream Pollo estofado con verduras Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 601 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54	Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Tortilla de jamon con lechuga y maiz y aceitunas Ham omelette with salad ADO: HS Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68
11	12	13	14	15
Macarrones integrales con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey ADO: HG Muslitos de pollo al horno con ensalada mixta Baked chicken with salad Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79	Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Potato omelette with salad ADO: H Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92	Fidegüa de pollo Chicken fideua ADO: HG Filete de abadejo con lechuga y maíz Baked abadejo with salad ADO: P Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 531 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90	Brócoli rehogado Sautéed broccoli Ternera en salsa con cous cous Veal stew with pilaf rice ADO: G Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: G Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71	Sopa de cocido Stew soup ADO: GH Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
18	19	20	21	22
Arroz tres delicias Three delights fried rice ADO: H Merluza horno con lechuga y maíz Battered hake with salad ADO: P Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85	Menestra de verduras Vegetables stew Estofado de ternera con patata Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78	Espaguetis integrales boloñesa Spaghetti in bolognese sauce ADO: HG Bacalao al horno con ensalada Baked cod with salad ADO: P Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97	Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham Filete de pollo con cous cous Grilled chicken breast with cous cous ADO: G Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80	Lentejas ecológicas con puerro y zanahoria ecológica Lentils stew with vegetables Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria Courgette omelette with salad ADO: H Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 719 Prot. 29 Lip. 30 H.C. 75
25	26	27	28 Thanks giving day	29
Patatas guisadas con verduras y ternera Potato stew with veal Bacalao romana con ensalada mixta Baked cod with salad ADO: PHG Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73	Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) Vegetables cream Albóndigas con cous cous Meatballs with cous cous ADO: HG Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 749 Prot. 2 Lip. 29 H.C. 90	Brócoli salteado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with paprika Magro guisado con verduras Pork meat stew with vegetables Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 639 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 56	Crema de calabaza Pumpkin cream Pavo guisado en salsa gravy con puré de patata Stewed turkey in gravy sauce with mashed potatoes Manzana asada Baked apple Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54	Sopa de cocido Stew soup ADO: GH Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91



Leyenda:
Kcal: Kilo-calorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R

Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon 28	Tue 29	Wed 30	Thu 31	Fri 1
OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	- Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
4	5	6	7	8
- Ensalada tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	- Pasta con tomate - Lenguado horno - Fruta y lácteo	- Sopa de lluvia - Salmón al horno - Fruta y lácteo	- Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y lácteo	- Escalivada - Calamar plancha - Fruta y lácteo
11	12	13	14	15
- Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y lácteo	- Acelgas salteadas - Palometa con tomate - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Huevos rellenos con atún - Fruta y lácteo	- Champiñón con jamón - Alitas de Pollo - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y lácteo
18	19	20	21	22
- Ensalada mixta - Hamburguesas - Fruta y lácteo	- Crema zanahoria - Gallo plancha - Fruta y Lácteo	- Sopa de estrellas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	- Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y lácteo	- Arroz salteado - Lacón con ensalada - Fruta y lácteo
25	26	27	28	29
- Verduras salteadas - Pollo plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	- Crema de calabacín - Tortilla de queso - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Salchichas frescas - Fruta y Lácteo	- Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo

Mes de la tolerancia y la diversidad

*Descubre la riqueza
 de otras culturas*

Recicla ayuda al planeta



CUTASA