



Menú mes de noviembre



Sugerencia del mes del Chef
Toma frutas de temporada

Nuevas guarniciones.

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

SCHOOL

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
FESTIVO	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: HG Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H Yogur y pan Yogurt, milk, bread ADO: GL Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 74	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: LG Merluza al limón con arroz Lemon baked hake with rice ADO: P Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75	Brócoli rehogado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with garlic and paprika Lasaña boloñesa Bolognese lasagna ADO: GHLPO Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 605 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54	Arroz 3 delicias 3-delight rice Pollo guisado con ensalada Stewed chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68
10	11	12	13	14
Pasta con jamón y queso Pasta with ham and cheese ADO: HG Pollo al chilindrón con ensalada Chilindron chicken with salad Yogur, pan integral Yogurt, bread ADO: GL Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79	Judías verdes ecológicas rehogadas con cebolla Organic green beans sautéed with onion ADO: L Salmón en salsa con patata Salmon in sauce with potatoes ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92	Paella de pollo Chicken paella Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 731 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90	Menestra de verduras con jamón Vegetable stew with ham Pavo al horno con patata Roast turkey with potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71	Judías pintas estofadas Stewed red beans Bacalao al limón con ensalada Lemon cod with couscous ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
17	18	19	20	21
Arroz con tomate Rice with tomato Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad ADO: POGLSM Gelatina, pan integral Gelatine, bread ADO: GL Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: LG Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78	Coliflor rehogada con pavo Sautéed cauliflower with turkey Albódigas en salsa con cous cous Meatballs in sauce with couscous ADO: GS Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: HG Muslitos de pollo con ensalada Roasted chicken with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91	Sopa de cocido Cocido soup ADO: HG Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57
24	25	26	27	28
Judías verdes ecológicas con ajo y pimentón Green beans stew with garlic Estofado de ternera con arroz Beef stew with rice Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL Kcal. 749 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 90	Judías blancas estofadas con verduras White beans stewed with vegetables Merluza al limón con patata Lemon hake with potatoes ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57	Pasta integral boloñesa Bolognese spaghetti ADO: HG Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with potatoes ADO: GHLPOS Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73	Guisantes rehogados con jamón Sautéed peas with ham Pavo en salsa con ensalada Turkey in sauce with salad Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 828 Prot. 25 Lip. 36 H.C. 96	Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup Salmón a la naranja con patata Salmon with orange and potato ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: GL Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80
1	2	3	4	5
DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE

Leyenda:
Kcal.: Kilocalorías (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 3	Tue 4	Wed 5	Thu 6	Fri 7
FESTIVO	- Ensalada variada - Trucha a la navarra - Fruta o yogur	- Sopa de arroz - Pollo a la plancha con queso - Fruta o yogur	- Ensalada de garbanzos - Tortilla francesa - Fruta o yogur	- Crema de zanahoria - Merluza en salsa verde - Fruta o yogur
10	11	12	13	14
- Calabacín a la plancha - Huevos a la plancha con jamón - Fruta o yogur	- Ensalada de pasta - Conejo al ajillo - Fruta o yogur	- Sopa de verduras - Sepia al horno con patata - Fruta o yogur	- Arroz con verduras - Revuelto de setas - Fruta o yogur	- Ensalada de tomate y cebolla - Pollo asado con patata - Fruta o yogur
17	18	19	20	21
- Pimientos en vinagreta - Ternera guisada - Fruta o yogur	- Sopa de pasta - Tortilla de queso y espinacas - Fruta o yogur	- Judías blancas con verduras - Emperador a la plancha - Fruta o yogur	- Berenjena a la plancha con tomate - Huevos rellenos de atún - Fruta o yogur	- Ensalada mixta - Pavo con pimientos - Fruta o yogur
24	25	26	27	28
- Arroz con tomate - Revuelto de jamón y queso - Fruta o yogur	- Crema de calabacín - Pollo relleno de queso y espinacas - Fruta o yogur	- Ensalada verde (lechuga, escarola, canonigos..) - Lomo con pimientos - Fruta o yogur	- Pasta salteada con verduras y soja - Merluza con tomate - Fruta o yogur	- Sopa de verduras - Fajitas de carne picada con verduras - Fruta o yogur
1	2	3	4	5
DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE

Mes de la tolerancia y la diversidad

Descubre la riqueza
de otras culturas

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña