



EL MENÚ DIARIO VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA. TODOS LOS JUEVES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL

La información nutricional indicada en cada comida es la suma por ración del primero y segundo plato

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	1	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	2	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	3	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)		
NOVIEMBRE				NOVIEMBRE				1	768,73	19,97	44,21	76,10	2	754,78	34,60	33,95	82,96	3	800,79	37,65	28,86	103,22		
								CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - Calabaza, zanahoria, patata, AOVE, sal				SOPA DE POLLO 1,3 Espinazo, codillo, patata, pollo, fideos				PAELLA MIXTA 2,4,13 Pollo, calamares, gambas, judías verdes, arroz								
								RAGOUT DE PAVO A LA JARDINERA 12 Pavo troceado, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes				TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA 3,4,12 Huevo, atún. / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria y maíz				FLAMENQUINES DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA 1,2,3,4,6,7,12,13 Flamenquines / Ensalada de Lechuga, tomate y maíz								
								YOGUR				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA								
6	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	7	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	8	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	9	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	10	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
NO LECTIVO				NO LECTIVO				NO LECTIVO				ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA 1,3,7,12 Pasta, salsa de tomate, carne picada				SOPA DE PESCADO 1,2,3,4,12,13 Merluza, huesos de rape, fideos								
												MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 4 Merluza, AOVE, sal, perejil / Ensalada: Lechuga, maíz, zanahoria				LONGANIZAS FRESCAS EN SU JUGO 6,12 Salchichas frescas, pimiento, cebolla								
								YOGUR LIQUIDO				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA								
13	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	14	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	15	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	16	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	17	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)
727,37	27,33	33,54	83,61	808,30	23,55	36,21	98,42	883,30	25,45	45,71	94,02	677,60	35,95	29,88	68,48	782,81	36,13	29,65	98,38					
JUDÍAS VERDES REHOGADAS - Judías verdes, patata, AOVE				SOPA DE FIDEOS 1,3 Fideos, espinazo, codillo, tocino, repollo, zanahoria, patata				ESPIRALES DE COLORES CON ATÚN 1,3,4,12 Pasta, salsa de tomate, atún				PURÉ DE VERDURAS FRESCAS - Acelgas, puerros, zanahoria, patata				ARROZ CON POLLO Y VERDURAS - Arroz, pollo troceado, judías verdes, zanahoria, guisantes								
CINTA DE LOMO CON PURÉ DE PATATA 7,12 Lomo fresco al ajillo, patata				COCIDO COMPLETO 6 Garbanzos, ternera, jamón, chorizo, repollo,...				FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA 1,4 Merluza empanada / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria				POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS - Pollo, pimiento, cebolla / Patatas				FIAMBRES VARIADOS CON ENSALADA 3,6,7 Jamón York, queso, salchichón / Ensalada: Lechuga, tomate, maíz								
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				YOGUR				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA								
20	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	21	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)	22	Kcal	Prot. (gr)	Grasa (gr)	HdC (gr)										
724,19	29,26	29,76	90,05	785,36	42,22	27,89	82,14	720,59	38,30	30,35	76,51													
TALLARINES A LA CARBONARA 1,3,6,7,12 Pasta, salsa de nata, beicon, cebolla				JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS - Judías, cebolla, pimiento, patata				ARROZ A LA CUBANA - Arroz, salsa de tomate																
RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA 1,2,3,4,13 Calamar rebozado / Ensalada: Lechuga, tomate, zanahoria, maíz				JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON CHAMPIÑÓN - Pollo, AOVE, cebolla, pimiento, sal, champiñón				SALCHICHAS FRANKFURT CON PATATAS CHIPS 1,3,6,7,12 Salchichas, patatas fritas				DULCES NAVIDEÑOS												
FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA				FRUTA DE TEMPORADA																

¡¡ FELICES FIESTAS y PRÓSPERO AÑO 2022 !!

** AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra



¿Qué has comido hoy?	Recomendamos cenar:
HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)	VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)
VERDURAS COCINADAS (COCIDAS, PANCHA,...)	HORTALIZAS FRESCAS Y/O CRUDAS (ENSALADAS)
HUEVO	PESCADO, CARNE O LEGUMBRE
CARNE	PESCADO, HUEVO O LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO O LEGUMBRE
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO O HUEVO
PASTA / ARROZ	PATATA
PATATA	PASTA / ARROZ

¿CÓMO Y QUÉ COMER SALUDABLE?

Cuanto más variación de verduras aportemos a nuestro organismo, mejor. Recuerda que las patatas en general son tubérculos y no cuentan.

Hay que comer mucha fruta y muy variada. ¡Prueba de todos los colores!

Recuerda: Pescados, aves, legumbres y frutos secos. No abuses de las carnes rojas y el queso. Evita comer carnes y productos procesados.

Pan integral, pasta integral, arroz integral... ¡Están igual de ricos!

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas. Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

VERDURAS

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

CEREALES INTEGRALES

ACEITES

AGUA

Menu in English? Here it is...



NOVEMBER	NOVEMBER	Pumpkin and carrot cream with croutons Turkey ragout to the planter 1 YOGURT	Chicken soup Tuna omelette with salad 2 FRUIT	Mixed paella Ham and cheese flamenquines with salad 3 FRUIT
NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL	Spaghetti Bolognese Baked hake with salad 9 LIQUID YOGURT	Fish soup Fresh sausages in their juice 10 FRUIT
Sautéed green beans Ribbon of tenderloin with mashed potato 13 FRUIT	Noodle Soup Full cooked 14 FRUIT	Colored spirals with tuna Roman hake fillet with salad 15 YOGURT	Fresh vegetable puree Roast Chicken with French Fries 16 FRUIT	Rice With Chicken And Vegetables Assorted cold cuts with salad 17 FRUIT
Tagliatelle carbonara Squid squid Andalusian style with salad 20 FRUIT	White beans stewed with vegetables Roasted chicken ham with mushrooms 21 FRUIT	Cuba style rice Frankfurt sausages with chips 22 Christmas sweets	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS
CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS	CHRISTMAS HOLIDAYS

¿Qué deberíamos consumir a diario?

- * CEREALES Y TUBÉRCULOS
- * VERDURAS Y HORTALIZAS
- * LÁCTEOS
- * FRUTAS
- * ACEITE
- * AGUA

¿Qué deberíamos consumir semanalmente?

- * LEGUMBRES
- * FRUTOS SECOS
- * HUEVOS
- * PESCADO
- * CARNES