



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

¡¡ 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.

VERDURAS

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

FRUTAS

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

PROTEINA SALUDABLE

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

CEREALES INTEGRALES

Usa aceites saludables de Oliva para cocinar o crudo para ensaladas.

ACEITES

Bebe bastante agua, ya sea sola o en infusión. Evita bebidas azucaradas.

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 Homemade chicken nuggets 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 Bolognese Homemade 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