



MENÚ NOVIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p>Garbanzos con espinacas. 🌾 Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</p>	<p>5</p> <p>Canelones 🌾🥚🥦🥕🥦🥦 Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) 🌾 Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Kcal: 606 / 757</p>	<p>6</p> <p>Acelgas con patata. Albóndigas con tomate. 🥚🌾 Yogur natural 🥚. Pan 🌾</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>	<p>7</p> <p>Lentejas con verduras. Pollo al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Proteínas: 36 / 45</p>	<p>8</p> <p>Arroz a la cubana 🌾. Merluza en salsa. 🐟🥦🥦 Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Lípidos: 22 / 28</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis con salsa carbonara. 🥚🌾 Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas con verdura. Tortilla de patata con rodajas de tomate. 🌾 Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Kcal: 609 / 761</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa. Calamares a la romana con champiñones salteados. 🐞 Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>	<p>14</p> <p>Caldo de cocido con fideos. Pavo rustido con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria). Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Proteínas: 29 / 36</p>	<p>15</p> <p>Borrajá con patata. Panga al horno con patatas. 🐟 Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Lípidos: 27 / 33</p>
<p>18</p> <p>Garbanzos con espinacas y bacalao. 🐟 Pavo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</p>	<p>19</p> <p>Paella valenciana (pollo y costilla). Huevo frito 🥚 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Kcal: 610 / 762</p>	<p>20</p> <p>Puré de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas. 🐟 Yogur natural 🥚. Pan 🌾</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>	<p>21</p> <p>Lentejas con verduras y arroz. Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Proteínas: 34 / 42</p>	<p>22</p> <p>Macarrones con atún y huevo duro. 🌾🐟🥚 Croquetas de jamón 🥚🌾 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Lípidos: 24 / 29</p>
<p>25</p> <p>Puré de zanahoria. Pollo al horno con patatas. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)</p>	<p>26</p> <p>Arroz a la cubana. 🌾 Panga a la plancha con zumo de limón y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. 🐟 Fruta. Pan 🌾</p> <p>Kcal: 593 / 741</p>	<p>27</p> <p>Hervido de judía verde con patata. Ternera guisada con verduras. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>	<p>28</p> <p>Fideuá de marisco. 🌾🐞🐞 Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo. Pan 🌾</p> <p>Proteínas: 35 / 44</p>	<p>29</p> <p>Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🥚 con jamón york y rodajas de tomate. Yogur natural 🥚. Pan 🌾</p> <p>Lípidos: 22 / 28</p>

CENAS: Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

🌾 huevo 🐟 pescado 🥚 lácteos 🌾 contiene gluten 🐞 moluscos 🐞 crustáceos 🐞 dióxido de azufre y sulfitos