


# SCHOOL MENU

## NOVIEMBRE/NOVEMBER

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

CONSEJO SALUDABLE

LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 31	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2 (C.E.I)
				<p>Sopa de picadillo</p> <p>Pollo al chilindrón con ensalada</p> <p>Manzana o plátano</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada</p> <p>Manzana o pera</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Lenguado al limón con ensalada</p> <p>Pera o plátano</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Manzana o clementina</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>Pera o manzana</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías blancas con verduras</p> <p>Bacalao encebollado con ensalada</p> <p>Clementina o plátano</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
<p>Macarrones con salsa de atún</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Manzana o clementina</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas con tomate</p> <p>Pollo guisado con ensalada</p> <p>Clementina o kiwi</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Garbanzos con tomate, espinacas y huevo</p> <p>Merluza en salsa verde (almejas, gambas y guisantes)</p> <p>Kiwi o plátano</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Crema de zanahoria y patata</p> <p>Lomo adobado con ensalada</p> <p>Manzana o plátano</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Lentejas con arroz y chorizo</p> <p>Filete de salmón en salsa de nata con ensalada</p> <p>Clementina o manzana</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
<p>Pure de verduras (acelga, puerro, calabacín, zanahoria y patata)</p> <p>Tortilla francesa con jamón york y ensalada</p> <p>Manzana o pera</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías blancas con chorizo</p> <p>Emperador en salsa verde con ensalada</p> <p>Caqui o manzana</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Arroz con verduras (cebolla, pimiento, puerro y guisantes)</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada</p> <p>Pera o plátano</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Caqui o pera</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Lenguado rebozado con ensalada</p> <p>Plátano o manzana</p> <p>Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Manzana o plátano</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Crema de puerro y patata</p> <p>Filete de Sajonia con ensalada</p> <p>Manzana o pera</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Pera o caqui</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Menestra de verduras con jamón</p> <p>Pollo al chilindrón con ensalada</p> <p>Plátano o pera</p> <p>Agua y pan</p>	<p>Judías pintas con arroz</p> <p>Croquetas y empanadillas con ensalada</p> <p>Manzana o caqui</p> <p>Agua y pan</p>

SI SE TE ANTOJA	TE FALTA	MEJOR COME
<p>CHOCOLATE</p> 	<p>Magnesio</p> <p>Cromo</p> <p>Complejo B</p>	<p>SEMILLAS DE GIRASOL</p> 
<p>ALIMENTOS DULCES</p> 	<p>Magnesio</p> <p>Cromo</p> <p>Agua</p>	<p>FRUTA</p> 
<p>PAN</p> 	<p>Fibra</p> <p>Energía</p> <p>Glucosa</p>	<p>NUECES</p> 
<p>ALIMENTOS SALADOS</p> 	<p>Fibra</p> <p>Electrolitos</p> <p>Agua</p>	<p>VERDURAS</p> 
<p>ALIMENTOS FRITOS</p> 	<p>Grasa saludable</p> <p>Calcio</p>	<p>AGUACATE</p> 

