

SCHOOL MENU

NOVIEMBRE/NOVEMBER

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

LUNES/MONDAY 1	MARTES/TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
<p>¡Feliz Día de Todos los Santos!</p>  <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz con verduras (judía verde, alcahofoa, pimiento rojo y verde y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa con gajos de tomate natural (tomate, AOVE y orégano)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Emperador en salsa de gambas (gamba, AOV, ajo y perejil) con patata cocida (patata, ajo y perejil)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de calabacín (patata, calabacín y nata) con picatostes</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y maicena) con arroz cocido</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
<p>Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes, tomate natural)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de remolacha (remolacha, manzana, dados de queso y jamón york sin gluten y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata)</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo y leche. Salsa: cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo) con arroz cocido</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz tres delicias (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla y perejil) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana, lechuga y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19 (Día No Lectivo, solo CEI)
<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcahofoa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Pechuga de pollo rebozada (leche y pan) con patatas panaderas (patata, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Lenguado en salsa de calabacín (calabacín y cebolla) con ensalada de queso y naranja (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Macarrones a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, cebolla y queso)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</p> <p>Salmón a la naranja (cebolla y zumo de naranja) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 22	MARTES/ TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 26
<p>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con arroz cocido</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Rape con almejas y gambas (almeja, gamba, cebolla, perejil y maicena) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>Puré de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo y queso sin gluten) con zanahoria cocida</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30			
<p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada de remolacha (remolacha, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne + Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>			

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

CONSEJO SALUDABLE



http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm