


SCHOOL MENU

NOVIEMBRE/NOVEMBER

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

	MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
	 <p>1 de Noviembre Día de Todos los Santos!</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Pescado+ Lácteo</p>	<p>Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Cazón marinero (calamar, gamba, mejillón, pimiento verde y rojo, patata, ajo y cebolla) con arroz cocido</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	VIERNES/FRIDAY 11
<p>Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes, tomate natural)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con patatas fritas</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>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante) con guisantes rehogados (guisantes y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Puré de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</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 integral</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz tres delicias (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</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 + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18 (Día No Lectivo, solo CEI)
<p>Puré de calabaza (patata, calabaza, zanahoria y puerro)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz integral, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con verduras saltadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Mousse de chocolate casera (chocolate, leche y azúcar)</p> <p>Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Macarrones a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, cebolla y queso)</p> <p>Lenguado en salsa de calabacín (calabacín, puerro y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + 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 + Pescado + Fruta</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p>Emperador a la cordobesa (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) con patatas panaderas (patata, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Huevo + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 21	MARTES/ TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
<p>Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón)</p> <p>Rape a la romana (huevo, harina y limón) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema de guisantes (guisante, puerro y patata)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con arroz cocido integral</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta+ Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan integral y leche</p> <p>CENA: Verdura + Huevo+ Fruta</p>	<p>Sopa de pescado (fideo, merluza, gamba, almeja, calamar y cebolla)</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: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Huevo a la plancha con calabacín rehogado</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30		
<p>Espaguetis en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con verduras saltadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + 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 + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Pasta+ Huevo+ Lácteo</p>		

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios de los Rábanos



Pirámide Naos



http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.h