



MENÚ NOVIEMBRE 2024



	4 LUNES	5 MARTES	6 MIERCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES
Primer plato	Pasta a la carbonara (1, 10, 13)	Garbanzos (4) con bacalao y verduras	Verdura de temporada Con patatas	JORNADA INTERNACIONAL UCRANIA Borsch (sopa de verduras y carne)	Arroz con verduras (12)
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina (4)	Huevos al horno con salsa de tomate (5)	Magro con salsa de champiñones	Pollo a la Kiev (pechuga empanada con finas hierbas) (1, 5, 13)	Palometa en salsa verde (4)
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada; lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga (14)	Ensalada: Lechuga y tomate (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Crema de calabacín , y pollo a la plancha , lácteo y pan</i>	<i>Sopa de verduras, pescado a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Filete de gallo a la plancha con ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa de legumbres con ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Pavo a la plancha con ensalada, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ NOVIEMBRE 2024



Tipo de plato	11 LUNES	12 MARTES	13 MIERCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
Primer plato	Lentejas con arroz integral	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones Con atún y salsa de tomate (1, 4)	Crema de calabaza
Segundo plato	Tortilla de calabacín y Cebolla (5)	Filete de merluza en salsa de verduras (4)	Estofado de cerdo con verduras	Huevos gratinados con bechamel (1, 5, 13)	Albóndigas de pollo salsa de tomate
Guarnición	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado, cebolla, puerro y calabacín	Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Salsa: puerro, cebolla y tomate
Postre	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Pescado al horno con verduras, fruta y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i>	<i>Broqueta de verduras y atún, lácteo y pan</i>	<i>Pollo con verduras a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Pisto y pescado a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ NOVIEMBRE 2024



Tipo de plato	18 LUNES	19 MARTES	20 MIERCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
Primer plato	Pasta integral a la boloñesa (1)	Sopa de verduras (1)	Alubias blancas con tomate natural y orégano	Arroz a la Campesina (10,12) (champiñón, maíz, cebolla y puerro)	Verdura de temporada con patatas
Segundo plato	Calamares encebollados (3)	Pavo estofado con calabacín	Huevos con longaniza (5, 10, 13)	Filete de merluza a la andaluza (1, 4)	Lomo adobado con pimentón
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patata	Patata dado	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Pollo y ensalada con tomate y pepino, lácteo y pan</i>	<i>Berenjenas rellenas de atún con tomate, lácteo pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ NOVIEMBRE 2024



Tipo de plato	25 LUNES	26 MARTES	27 MIERCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
Primer plato	Espinacas con patatas	Crema de guisantes con picatostes (1)	Arroz con salsa de tomate (12)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Fidegua con verduras y longaniza (1,10,13)
Segundo plato	Salmón finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo) (4)	Contra muslo de pollo asado	Salchichas encebolladas	Tortilla con Atún (4, 5)	Bacalao A la riojana (4)
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Patatas panadera		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)
Postre	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Broquetas de pavo y patatas al horno, fruta y pan</i>	<i>Merluza a la plancha con verduras , lácteo y pan</i>	<i>Atún con pimientos, lácteo y pan</i>	<i>Pasta integral con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Croquetas de cocido y ensalada, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ NOVIEMBRE 2024 - De 3 a 8 años



	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal	293	234	136	146	224
2º Plato; Kcal	138	182	274	264	162
Guarnición, Kcal		20	35	35	30
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Total, Kcal	572	576	586	586	598
Proteínas %	20	22	21	23	22
Lípidos %	27	28	27	28	27
Hidratos de carbono %	53	50	53	49	51
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	234	279	136	208	154
2º Plato; Kcal	186	127	158	196	292
Guarnición, Kcal		35	120	30	
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
Total, Kcal	602	581	555	575	587
Proteínas %	22	21	21	23	22
Lípidos %	27	27	28	27	26
Hidratos de carbono %	51	52	51	50	52
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	293	127	177	270	136
2º Plato; Kcal	152	209	199	164	182
Guarnición, Kcal		70	55	20	65
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	586	587	572	595	524
Proteínas %	22	23	23	21	22
Lípidos %	27	30	27	28	26
Hidratos de carbono %	51	47	50	51	52
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er Plato; Kcal	140	233	211	224	302
2º Plato; Kcal	223	147	253	211	158
Guarnición, Kcal	30	70		20	
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
Total, Kcal	575	590	605	596	601
Proteínas %	23	22	21	23	24
Lípidos %	30	26	29	27	27
Hidratos de carbono %	47	52	50	50	49

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ NOVIEMBRE 2024 -De 9 a 13 años



	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal	381	304	177	190	321
2º Plato; Kcal	179	284	356	343	214
Guarnición,Kcal			46	46	40
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Total, Kcal	741	768	760	760	777
Proteinas %	20	22	21	23	22
Lipidos %	27	28	27	28	27
Hidratos de carbono %	53	50	53	49	51
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	330	363	177	300	200
2º Plato; Kcal	237	165	205	337	380
Guarnición,Kcal		46	156	46	
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Total, Kcal	769	754	719	864	
Proteinas %	22	21	21	23	22
Lipidos %	27	27	28	27	26
Hidratos de carbono %	51	52	51	50	52
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	381	165	230	351	177
2º Plato; Kcal	201	272	320	212	319
Guarnición,Kcal		91	72	26	91
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	763	729	803	770	768
Proteinas %	22	23	23	21	22
Lipidos %	27	30	27	28	26
Hidratos de carbono %	51	47	50	51	52
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er Plato; Kcal	152	303	274	321	422
2º Plato; Kcal	315	215	349	274	205
Guarnición,Kcal	39	91		29	
Pan,Kcal	90	89	90	90	90
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Total, Kcal	708	789	804	805	808
Proteinas %	23	22	21	23	24
Lipidos %	30	26	29	27	27
Hidratos de carbono %	47	52	50	50	49