

# SCHOOL MENU

## NOVIEMBRE/NOVEMBER

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

LUNES/MONDAY 4	MARTES/TUESDAY 5	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
<p><b>Judías verdes rehogadas con tomate</b> (judías verdes, tomate natural, ajo y cebolla)</p> <p><b>Pollo guisado con patatas</b> (cebolla y ajo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz+ Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Rape con almejas y gambas</b> (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante) <b>con zanahoria cocida</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p><b>Albóndigas guisadas en salsa española</b> (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo y leche. Salsa: cebolla, tomate, pimienta y clavo) <b>con arroz cocido</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con arroz</b> (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne + Fruta</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada /Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
<p><b>Crema de calabaza</b> (patata, calabaza)</p> <p><b>Emperador en salsa de puerros</b> (puerro, pimienta y patata como espesante) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías pintas con verduras</b> (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo y pimentón)</p> <p><b>Tortilla francesa con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Macarrones a la boloñesa</b> (carne picada de ternera, tomate, cebolla y queso)</p> <p><b>Lenguado en salsa de calabacín</b> (calabacín, puerro y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (fideo)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA ENSEÑANZA</b></p> 
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p><b>Cazón en adobo</b> (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) <b>con ensalada de remolacha</b> (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Pollo guisado a la manzana</b> (manzana y cebolla) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta+ Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Merluza en salsa de guisantes</b> (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) <b>con guisantes rehogados</b> (guisantes y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo+ Fruta</p>	<p><b>Sopa de verduras</b> (fideo, calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</p> <p><b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> (ternera y cerdo) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz y tomate frito)</p> <p><b>Huevo a la plancha con calabacín rehogado</b></p> <p><b>Fruta de temporada / Leche</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 28	VIERNES/FRIDAY 29
<p><b>Crema de puerros</b> (patata y puerro)</p> <p><b>Palometa en salsa de tomate</b> (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta+ Huevo+ Lácteo</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (fideo)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Espaguetis en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p><b>Rape en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) <b>con brócoli cocido</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con almejas</b> (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (leche y pan) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado+ Fruta</p>	<p><b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con ensalada de queso</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>

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

### CONSEJO SALUDABLE



[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.h](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.h)