

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>Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes, tomate natural, ajo y cebolla)</p> <p>Pollo guisado con patatas (cebolla y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz+ Pescado + Lácteo</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Rape con almejas y gambas (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante) con zanahoria cocida</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema 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, pimienta y clavo) con arroz cocido</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil 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>	<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 /Yogur 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>Crema de calabaza (patata, calabaza)</p> <p>Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p>Judías pintas con verduras (zanahoria, pimiento verde, cebolla, ajo y pimentón)</p> <p>Tortilla francesa con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada 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 + Huevo + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido (fideo)</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>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con puré de patata (patata y aceite)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz+ Pescado + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 18	MARTES/ TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) 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 zanahoria (patata y zanahoria)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta+ Pescado + Lácteo</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) con guisantes rehogados (guisantes y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo+ Fruta</p>	<p>Sopa de verduras (fideo, calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</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: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Tortilla francesa con calabacín rehogado</p> <p>Fruta de temporada / Leche 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>Crema de puerros (patata y puerro)</p> <p>Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta+ Huevo+ Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido (fideo)</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>Espaguetis en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con brócoli cocido</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</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 mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado+ Fruta</p>	<p>Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur 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.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.h