

MENU ESCOLAR

Noviembre - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

678 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
HUEVOS RELLENOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

562 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 42 G.: 14

VERDURA TRICOLOR
POLLO ASADO CON
PATATAAS FRITAS
YOGUR

4

714 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

SOPA DE ESTRELLAS
PALOMETA AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

5

581 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
RABAS DE CALAMAR
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

8

674 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
NUGUETS DE POLLO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

9

712 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN NATURAL
MERLUZA A LA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

10

675 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
LONGANIZAS CON
PATATAS PANADERAS
FRUTA

11

641 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

GUISO DE GARBANZOS Y ESPINACAS
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y PEPINO
YOGUR

12

720 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON GAMBAS Y
VERDURAS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

656 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 45 G.: 6

ESPINACAS SALTEADAS
COSTILLA ASADA CON
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

613 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CORQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

614 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 15

MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA
KIHU PARAOA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS
Y VERDURA)
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON
VERDURAS)
PASTEL DE KIWI

18

588 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 25 G.: 7

PATATAS A LA RIOJANA
PALOMETA ANDALUZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

790 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

MACARRONES A LA BOLOÑESA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

807 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

REPOLLO REHOGADO
SALMÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

23

598 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO CON SALSA
DE AZAFRÁN
MINI PIZZAS DE BERENJENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
NATILLAS

24

683 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
BACALAO REBOZADO
TOMATE ALIÑADO Y CEBOLLA
FRUTA

25

627 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
PECHUGA DE POLLO
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

26

623 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

29

747 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 43 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS
ATÚN ROBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

588 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA



¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas



Si hemos Comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas

[Empty dashed box for notes]

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020
En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

