

CEIP Ntra. Sra. de la Fuencisla

Menú mes de noviembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional
Thanks giving day

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

SCHOOL



Mon 31	Tue 1	Wed 2	Thu 3	Fri 4
OCTUBRE	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	Coliflor rebozada Battered cauliflower Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto Yogur de fruta, pan Fruit Yoghurt, bread Kcal. 828 Prot. 25 Lip. 36 H.C. 96	Arroz integral con magro Stew rice with meat Lenguadina empanada con lechuga y maíz Breaded sole with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57	Sopa de Cocido Stew Soup Cocido Completo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
7	8	9	10	11
Patatas guisadas con chorizo Potato stew with chorizo Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria Baked hake with salad Gelatina de frutas pan integral Fruit jelly, bread Kcal. 655 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 75	Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed ecologic Green Beans with ham Lacón al horno con pure de patata Baked ham with potato puree Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 74	FESTIVO	Crema de puerros Leek cream Pollo estofado con verduritas Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 602 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54	Alubias blancas guisadas Beans stew Tortilla de jamon con lechuga y maíz y aceitunas Ham omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68
14	15	16	17	18
Macarrones integrales con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey Salmón al horno con ensalada mixta Baked salmon with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79	Judías pintas con arroz Pinto beans with rice Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Potato omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92	Fideua de Pollo Chicken fideua Filete de abadejo con lechuga y maíz Baked abadejo with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 731 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90	Brocoli rehogado Sautéed broccoli Hamburguesa de ternera con arroz ecológico integral Grilled veal burger with pilaf rice Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71	Sopa de Cocido Stew Soup Cocido Completo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
21	22	23	24 Thanks giving day	25
Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce Merluza empanada con lechuga y maíz Battered hake with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85	Menestra de verduras Vegetables stew Estofado de ternera con patata Veal stew with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78	Espaguetis boloñesa Spaghetti in Bolognese sauce Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97	Crema de verduras Vegetable cream Pavo guisado con salsa gravy y pure Manzana asada Baked apple Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80	Lentejas con puerro y zanahoria ecológica Lentils stew with vegetables Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria Courgette omelette with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 719 Prot. 29 Lip. 30 H.C. 75
28	29	30	1	2
Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal Bacalao romana con ensalada mixta Baked cod with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73	Crema de calabaza Pumpkin cream Albondigas con cous cous Meatballs with cous cous Pera ecológica y leche, pan Bio pear and milk, bread Kcal. 749 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 90	Ramitos de coliflor rebozada Battered cauliflower Pollo guisado con verduras Chicken stew with vegetables Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 639 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 56	DICIEMBRE	DICIEMBRE

Leyenda:
Kcal: Kícalorías (Energía) | Prot.: Proteínas |
Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
31 OCTUBRE	1 FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	2 - Sopa de fideos - Boquerones horno - Fruta y Lácteo	3 - Pisto - Filete ternera - Fruta y cuajada	4 - Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y Lácteo
7 - Ensalada tomate - Lomo a la plancha - Fruta y Lácteo	8 - Pasta con tomate - Lenguado horno - Fruta y Lácteo	9 - Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y Lácteo	10 - Sopa de lluvia - Salmón al Horno - Fruta y Lácteo	11 - Escalivada - Calamar plancha - Fruta y Lácteo
14 - Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y Lácteo	15 - Acelgas salteadas - Palometa con Tomate - Fruta y Lácteo	16 - Ensalada mixta - Huevos rellenos con Atún - Fruta y Lácteo	17 - Champiñón con jamón - Alitas de Pollo - Fruta y Lácteo	18 - Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y Lácteo
21 - Ensalada mixta - Hamburguesas - Fruta y Lácteo	22 - Crema Zanahoria - Gallo plancha - Fruta y Lácteo	23 - Sopa de Estrellas - Tortilla de atún - Fruta y Lácteo	24 - Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y Lácteo	25 - Arroz salteado - Lacón con ensalada - Fruta y Lácteo
28 - Verduras salteadas - Pollo plancha - Fruta y Lácteo	29 - Ensalada Mixta - Lenguado plancha - Fruta y Lácteo	30 - Crema de calabacín - Tortilla de queso - Fruta y Lácteo	1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE

Mes de la amistad

*La tolerancia nos
 hace mejores*

Recicla, ayuda al planeta

