

## C.E.E.E. VIRGEN DEL AMPARO



### MENÚ BASAL

**CURSO** 2020/2021  
**MES:** **NOVIEMBRE**

LUNES 2				MARTES 3				MIÉRCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
<b>FIESTA</b>				SOPA DE PICADILLO PASTEL DE CARNE PAN BLANCO Y FRUTA				CREMA DE ZANAHORIAS ROSADA FRITA Y CALABACIN SALTEADO PAN INTEGRAL Y FRUTA				ARROZ GUISADO CON POLLO/ CREMA DE VERDURAS QUESO FRESCO Y ENSALADA VARIADA (tomate,lechuga,maiz,esparragos,cebolla) PAN BLANCO Y FRUTA				ESPIRALES A LA NAPOLITANA/ EMBLANCO FILETE DE SANPEDRO A LAS FINAS HIERBAS YJUDIAS VERDES SALTEADAS PAN BLANCO Y FRUTA			
				KCAL:584	P:27	L:24	HC:61	KCAL:621	P:23	L:27	HC:73	KCAL:603	P:12,58	L:26,48	HC:60,94	KCAL:5875	P:14,18	L:26,65	HC:59,65
CENA:PESCADO+VERDURA+FRUTA				CENA:CARNE+PATATA+LACTEO				CENA:PESCADO+VERDURA+FRUTA				CENA:HUEVO+PATATA+LACTEO							
LUNES 9				MARTES 10				MIÉRCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
CREMA HORTELANA FILETE DE POLLO EMPANADO Y PATATAS PANADERAS PAN BLANCO Y FRUTA				LACITOS CON SALSA AURORA/ CREMA PUERROS Y HUEVO MEDIAS LUNAS DE HUEVO Y ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y FRUTA				POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA MERLUZA EN SALSA VERDE Y TOMATE AL HORNO PAN INTEGRAL Y FRUTA				SOPA JULIANA ENSALADILLA RUSA PAN BLANCO Y FRUTA				ARROZ CALDOSO/CREMA DE BROCOLI -POLLO FILETE DE GALLO CON REFrito DE AJOS ENSALADA MIXTA PAN BLANCO Y YOGURT			
KCAL:697	P:28,1	L:39,3	HC:56,4	KCAL:615	P:14	L:31	HC:56	KCAL:563	P:25,93	L:18,49	HC:73,45	KCAL:620	P:16,94	L:34,73	HC:65,07	KCAL:756	P:25	L:30	HC:55,2
CENA:PESCADO+PASTA+LACTEO				CENA:PESCADO+PATATA+FRUTA				CENA:PASTA+HUEVO+LACTEO				CENA:CARNE+ENSALADA+FRUTA				CENA:PESCADO+PATATA+LACTEO			
LUNES 16				MARTES 17				MIÉRCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
MACARRONES CON PISTO/ CREMA DE PUERROS Y CEBOLLA HAMBURGUESA DE TERNERA-CERDO AL HORNO Y ENSALADA DE BROTES TIERNOS PAN BLANCO Y FRUTA				CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS Y SALSA DE TOMATE PAN BLANCO Y FRUTA				ARROZ DE LA HUERTA/ CREMA DE PESCADO ROSADA AL LIMON Y ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL Y FRUTA				CAZUELA DE PATATAS CON MAGRO DE CERDO ENSALADA TROPICAL (lechuga,maiz,piña,surimi,cebolla, manzana) PAN BLANCO Y FRUTA				POTAJE DE ALUBIAS DE CARILLA JIBIA EN AMARILLO CON GUISANTES PAN BLANCO Y FRUTA			
KCAL:607	P:14	L:30	HC:56,4	KCAL:607	P:14	L:30	HC:56	KCAL:603	P:15	L:32	HC:54	KCAL:651	P:12,36	L:30,60	HC:56,68	KCAL:571	P:25,5	L:24,5	HC:68,69
CENA:VERDURA+PESCADO+LACTEO				CENA:PESCADO+VERDURA+FRUTA				CENA:PASTA+CARNE+LACTEO				CENA:VERDURA+HUEVO+FRUTA				CENA:PASTA+CARNE+LACTEO			
LUNES 23				MARTES 24				MIÉRCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS SAN JACOBO Y PATATAS FRITAS PAN BLANCO Y FRUTA				ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO/ CREMA DE VERDURAS TORTILLA A LA FRANCESA Y ENSALADA DE RUCULA PAN BLANCO Y FRUTA				JUDIAS PINTAS ESTOFADAS FILETE DE ATUN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL-ENSALADA DE CANONIGOS PAN INTEGRAL Y FRUTA				PUCHERO ENSALADA DE ARROZ PAN BLANCO Y FRUTA				GARBANZOS CON CHOCO JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMON PAN BLANCO Y FRUTA			
KCAL:822	P:23,9	L:32,1	HC:63,3	KCAL:570	P:25,80	L:22,92	HC:63,74	KCAL:570	P:25,80	L:22,92	HC:63,74	KCAL:575	P:14,18	L:26,65	HC:59,17	KCAL:614	P:15,9	L:33,2	HC:50,9
CENA:PESCADO+VERDURA+LACTEO				CENA:CARNE+PATATA+FRUTA				CENA:HUEVO+PATATA+LACTEO				CENA:PESCADO+VERDURA+FRUTA				CENA:HUEVO+PATATA+LACTEO			
LUNES 30																			
LENTEJAS CON CHORIIZO Y MORCILLA ENSALADA VARIADA (lechuga,tomate, aguacate, cebolla, maiz,palmitos,atun) PAN BLANCO Y FRUTA																			
KCAL:517	P:13,41	L:28,65	HC:57,72																
CENA:ENSALADA+CARNE+LACTEO																			

Fruta: se ofertará la fruta de temporada (plátano, manzanas, peras, naranjas, kiwi)

Consejos para una alimentación saludable:

- Mantener un horario fijo para las comidas principales.
- Masticar despacio los alimentos.
- Consumir una gran variedad de frutas y verduras, hasta 600 gramos diarios.
- Llenar el carrito de la comprar con productos lácteos desnatados o bajos en grasas.
- Optar por carnes con un menor aporte graso como pollo, pavo, conejo o avestruz.
- Escoger 'grasas saludables' como el aceite de oliva, mejor si es virgen, por su mayor riqueza en antioxidantes.
- Consumir pescado, especialmente azul, 3 o más veces por semana.