Menú Noviembre 2024
Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 18.04gr Sal: 1.11gr, AGS: 2.00gr, 429.93 Kcal	**29** - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 12.85%, G: 38.29%, HC: 48.85%, Az: 17.77gr Sal: 0.98gr, AGS: 3.87gr, 550.40 Kcal	**30** - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 15.31%, G: 23.71%, HC: 60.98%, Az: 19.35gr Sal: 1.22gr, AGS: 2.49gr, 543.11 Kcal	**31** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 21.09gr Sal: 1.23gr, AGS: 3.73gr, 472.42 Kcal	**1** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.17%, G: 35.59%, HC: 48.23%, Az: 27.28gr Sal: 1.00gr, AGS: 2.89gr, 480.77 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 28.56gr Sal: 0.91gr, AGS: 1.97gr, 409.53 Kcal	**5** - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al horno - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maiz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 14.05gr Sal: 4.33gr, AGS: 2.90gr, 531.29 Kcal	**6** - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 Kcal	**7** - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 21.32gr Sal: 1.05gr, AGS: 1.50gr, 427.97 Kcal	**8** - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico P: 14.88%, G: 32.66%, HC: 52.45%, Az: 13.67gr Sal: 1.39gr, AGS: 3.58gr, 460.84 Kcal
11 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 27.69gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.91gr, 527.51 Kcal	**12** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 19.09gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.82gr, 461.72 Kcal	**13** - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y setas - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 13.87%, G: 37.56%, HC: 48.58%, Az: 19.40gr Sal: 1.07gr, AGS: 3.25gr, 484.52 Kcal	**14** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.88%, G: 34.50%, HC: 49.61%, Az: 16.22gr Sal: 1.50gr, AGS: 3.63gr, 524.36 Kcal	**15** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 22.47gr Sal: 2.12gr, AGS: 2.90gr, 503.72 Kcal
18 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 21.01gr Sal: 1.19gr, AGS: 2.28gr, 510.09 Kcal	**19** - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 17.28gr Sal: 1.28gr, AGS: 2.77gr, 534.24 Kcal	**20** - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 18.29gr Sal: 2.30gr, AGS: 3.05gr, 510.28 Kcal	**21** - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 28.29gr Sal: 2.12gr, AGS: 1.86gr, 471.68 Kcal	**22** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 9.70%, G: 29.79%, HC: 60.51%, Az: 20.87gr Sal: 1.24gr, AGS: 2.30gr, 432.96 Kcal
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 27.56gr Sal: 1.04gr, AGS: 2.57gr, 468.19 Kcal	**26** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 13.12%, G: 30.29%, HC: 56.59%, Az: 17.03gr Sal: 1.17gr, AGS: 2.77gr, 429.81 Kcal	**27** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 15.62%, G: 36.98%, HC: 47.40%, Az: 17.70gr Sal: 1.08gr, AGS: 3.00gr, 460.63 Kcal	**28** - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 18.24gr Sal: 1.15gr, AGS: 2.97gr, 506.98 Kcal	**29** - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 19.80gr Sal: 1.40gr, AGS: 2.93gr, 533.71 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Noviembre 2024
Basal (Infantil)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Pastel de patata, berenjena y atún. F ruta fresca. ·	**29** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Filetes de cerdo a la plancha acompañado de menestra de v erduras. Fruta fresca.·	**30** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·	**31** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Crema de calabaza. Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. ·	**1** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Pizza casera con base integral con tomate, champiñones, pimiento, c alabacín, atún y orégano. Fruta fre sca.·
4 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Tortilla de espinacas con jamón c ocido. Fruta fresca. ·	**5** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Wok de verduras con tiras de pollo. Fruta fresca. ·	**6** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Brócoli gratinado. Brochetas de salmón, c mates cherry y gambas. Fruta fresca. ·	**7** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Judías verdes salteadas con pollo. F ruta fresca. ·	**8** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Crema de verduras con picatostes. Lenguado a la plancha con patatas. Fruta fresca. ·
11 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. ·	**12** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Hamburguesa de salmón casera con e spinacas rehogadas. Fruta fresca. ·	**13** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.·	**14** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Lubina a la plancha con arroz tres delicias. Fruta fresca. ·	**15** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. ·
18 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Tortilla rellena de canónigos, tomate y j amón serrano. Fruta fresca.·	**19** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Sopa de fideos. Churrasquitos de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca.·	**20** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Boquerones al horno con ajo, aove y perejil. Fruta fresca.·	**21** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Crema de verduras. Hamburguesa de ternera casera, o de calidad, en salsa de verduras. Fruta fresca.·	**22** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Huevos a la plancha y arroz con tomate. Fruta fresca.·
25 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Tortilla de queso y ensalada de espinacas con tomate y zanahoria. Fruta fresca.·	**26** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Brócoli gratinado. Pinchitos de pollo a l a moruna con patatas al horno. Fruta fresca.·	**27** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Berenjenas rellenas con tomate, atún y mozzarella fresca. Fruta fresca.·	**28** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Huevos revueltos con champiñones y j amón. Fruta fresca.·	**29** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Lenguado al horno con salteado de verduras. Fruta fresca.·

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros c onsejos:
- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Noviembre 2024
Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 27.06gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.00gr, 644.84 Kcal	**29** - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 15.36%, G: 30.77%, HC: 53.86%, Az: 26.22gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.70gr, 628.02 Kcal	**30** - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 15.50%, G: 24.26%, HC: 60.24%, Az: 26.78gr Sal: 1.51gr, AGS: 2.98gr, 761.48 Kcal	**31** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 30.02gr Sal: 1.66gr, AGS: 4.69gr, 671.30 Kcal	**1** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.17%, G: 35.59%, HC: 48.23%, Az: 39.21gr Sal: 1.32gr, AGS: 3.76gr, 679.27 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 42.80gr Sal: 1.35gr, AGS: 2.91gr, 607.97 Kcal	**5** - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al hor - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maiz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 20.08gr Sal: 6.37gr, AGS: 3.97gr, 765.26 Kcal	**6** - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 29.70gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.39gr, 800.56 Kcal	**7** - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 30.87gr Sal: 1.57gr, AGS: 1.93gr, 631.73 Kcal	**8** - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico P: 14.88%, G: 32.66%, HC: 52.45%, Az: 23.17gr Sal: 2.09gr, AGS: 5.38gr, 702.80 Kcal
11 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 39.85gr Sal: 2.74gr, AGS: 3.84gr, 720.36 Kcal	**12** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 27.04gr Sal: 1.75gr, AGS: 4.87gr, 642.15 Kcal	**13** - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.98%, G: 28.52%, HC: 54.51%, Az: 29.03gr Sal: 1.88gr, AGS: 2.70gr, 579.65 Kcal	**14** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.88%, G: 34.50%, HC: 49.61%, Az: 22.83gr Sal: 2.19gr, AGS: 4.83gr, 717.10 Kcal	**15** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 33.39gr Sal: 3.04gr, AGS: 3.85gr, 741.36 Kcal
18 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 29.19gr Sal: 1.67gr, AGS: 3.09gr, 686.77 Kcal	**19** - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 25.16gr Sal: 1.79gr, AGS: 3.88gr, 724.08 Kcal	**20** - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 25.93gr Sal: 3.09gr, AGS: 3.71gr, 691.09 Kcal	**21** - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 41.32gr Sal: 3.04gr, AGS: 2.38gr, 688.55 Kcal	**22** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 9.70%, G: 29.79%, HC: 60.51%, Az: 29.60gr Sal: 1.68gr, AGS: 2.87gr, 607.56 Kcal
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 41.30gr Sal: 1.54gr, AGS: 3.81gr, 695.96 Kcal	**26** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 13.12%, G: 30.29%, HC: 56.59%, Az: 23.75gr Sal: 1.45gr, AGS: 3.23gr, 586.45 Kcal	**27** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 19.10%, G: 27.47%, HC: 53.43%, Az: 26.37gr Sal: 1.96gr, AGS: 2.34gr, 569.85 Kcal	**28** - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 26.71gr Sal: 1.70gr, AGS: 3.91gr, 736.21 Kcal	**29** - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 29.70gr Sal: 2.11gr, AGS: 4.39gr, 800.56 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES
La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:
Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Cátering El Cántaro. Tlf.: 951 10 27 48 - Ramón Hernández, 15. Polígono Villarosa. 29004 Málaga.

Menú Noviembre 2024
Basal (Primaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Pastel de patata, berenjena y atún. F ruta fresca. ·	**29** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Filetes de cerdo a la plancha acompañado de menestra de v erduras. Fruta fresca.·	**30** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·	**31** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Crema de calabaza. Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. ·	**1** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Pizza casera con base integral con tomate, champiñones, pimiento, c alabacín, atún y orégano. Fruta fre sca.·
4 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Tortilla de espinacas con jamón c ocido. Fruta fresca. ·	**5** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Wok de verduras con tiras de pollo. Fruta fresca. ·	**6** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Brócoli gratinado. Brochetas de salmón, c mates cherry y gambas. Fruta fresca. ·	**7** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Judías verdes salteadas con pollo. F ruta fresca. ·	**8** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Crema de verduras con picatostes. Lenguado a la plancha con patatas. Fruta fresca. ·
11 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. ·	**12** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Hamburguesa de salmón casera con e spinacas rehogadas. Fruta fresca. ·	**13** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.·	**14** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Lubina a la plancha con arroz tres delicias. Fruta fresca. ·	**15** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. ·
18 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Tortilla rellena de canónigos, tomate y j amón serrano. Fruta fresca.·	**19** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Sopa de fideos. Churrasquitos de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca.·	**20** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Boquerones al horno con ajo, aove y perejil. Fruta fresca.·	**21** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Crema de verduras. Hamburguesa de ternera casera, o de calidad, en salsa de verduras. Fruta fresca.·	**22** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Huevos a la plancha y arroz con tomate. Fruta fresca.·
25 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Tortilla de queso y ensalada de espinacas con tomate y zanahoria. Fruta fresca.·	**26** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Brócoli gratinado. Pinchitos de pollo a l a moruna con patatas al horno. Fruta fresca.·	**27** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Berenjenas rellenas con tomate, atún y mozzarella fresca. Fruta fresca.·	**28** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Huevos revueltos con champiñones y j amón. Fruta fresca.·	**29** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Lenguado al horno con salteado de verduras. Fruta fresca.·

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros c onsejos:
- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.

Menú Noviembre 2024
Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Contramuslo de pollo asado al horno v1 - Cus cus hervido - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.20%, G: 30.03%, HC: 52.77%, Az: 36.08gr Sal: 2.22gr, AGS: 4.00gr, 859.78 Kcal	**29** - Arroz guisado con pollo v.1 - Tortilla francesa al horno - Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas negras - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 15.36%, G: 30.77%, HC: 53.86%, Az: 35.11gr Sal: 2.47gr, AGS: 5.73gr, 861.60 Kcal	**30** - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v.1 - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate v.2 - Huevo duro v1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 15.50%, G: 24.26%, HC: 60.24%, Az: 32.58gr Sal: 2.25gr, AGS: 4.53gr, 1045.65 Kcal	**31** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Macarrones con salsa de tomate, calabacín y queso rallado - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 12.52%, G: 33.56%, HC: 53.92%, Az: 41.18gr Sal: 2.49gr, AGS: 6.87gr, 946.48 Kcal	**1** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Limanda al horno con aceite de oliva y ajito - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 16.17%, G: 35.59%, HC: 48.23%, Az: 53.43gr Sal: 1.88gr, AGS: 5.40gr, 933.90 Kcal
4 - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 13.30%, G: 29.00%, HC: 57.70%, Az: 57.06gr Sal: 1.80gr, AGS: 3.87gr, 808.53 Kcal	**5** - Arroz hervido con tomate - Salmón al limón al hor - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maiz y aceitunas. - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 17.90%, G: 32.45%, HC: 49.65%, Az: 21.00gr Sal: 8.28gr, AGS: 4.97gr, 886.33 Kcal	**6** - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 37.93gr Sal: 2.33gr, AGS: 5.37gr, 949.99 Kcal	**7** - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 23.13%, G: 22.31%, HC: 54.55%, Az: 42.79gr Sal: 2.33gr, AGS: 3.04gr, 896.89 Kcal	**8** - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, ternera y queso - Fruta:mandarina - Pan blanco ecológico P: 14.88%, G: 32.66%, HC: 52.45%, Az: 26.40gr Sal: 2.79gr, AGS: 7.16gr, 917.62 Kcal
11 - Crema de puerro, patata, calabacin y zanahoria v.1 - Bacalao frito v2 - Patatas a lo pobre al horno con pimientos - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 12.68%, G: 37.30%, HC: 50.03%, Az: 50.75gr Sal: 3.73gr, AGS: 4.44gr, 872.10 Kcal	**12** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjena y queso v.1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.06%, G: 31.89%, HC: 55.04%, Az: 37.18gr Sal: 2.54gr, AGS: 7.11gr, 896.42 Kcal	**13** - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Salteado de calabacín y champiñones - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.98%, G: 28.52%, HC: 54.51%, Az: 38.34gr Sal: 2.70gr, AGS: 4.82gr, 799.23 Kcal	**14** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate - Arroz hervido v.1 - Fruta:naranja - Pan ecológico integral 100% P: 15.88%, G: 34.50%, HC: 49.61%, Az: 26.67gr Sal: 3.16gr, AGS: 6.92gr, 985.11 Kcal	**15** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Pisto de calabacin y berenjena en salsa de tomate - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 13.75%, G: 32.82%, HC: 53.43%, Az: 42.69gr Sal: 3.81gr, AGS: 5.26gr, 914.89 Kcal
18 - Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Cus cus hervido - Fruta:pera - Pan blanco ecológico P: 16.65%, G: 27.96%, HC: 55.39%, Az: 40.63gr Sal: 2.31gr, AGS: 4.36gr, 973.16 Kcal	**19** - Arroz guisado con pollo v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz y zanahoria - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 17.77%, G: 31.75%, HC: 50.47%, Az: 33.29gr Sal: 2.34gr, AGS: 5.09gr, 939.68 Kcal	**20** - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patata con cebolla ta v1 - Tomate aliñado - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 14.99%, G: 33.49%, HC: 51.52%, Az: 31.55gr Sal: 4.67gr, AGS: 5.83gr, 1010.22 Kcal	**21** - Sopa de fideos, garbanzos, patata y zanahoria v2 - Bacalao al horno con ajitos v3 - Menestra de zanahoria y brocoli hervida - Fruta: plátano - Pan ecológico integral 100% P: 17.53%, G: 24.73%, HC: 57.73%, Az: 56.73gr Sal: 4.61gr, AGS: 3.84gr, 993.06 Kcal	**22** - Ensalada de lechuga, maiz, tomate, zanahoria y queso fresco - Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento v2 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 9.70%, G: 29.79%, HC: 60.51%, Az: 39.65gr Sal: 2.22gr, AGS: 3.99gr, 788.49 Kcal
25 - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Contramuslo de pollo al horno con salsa de tomate - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan blanco ecológico P: 15.47%, G: 34.18%, HC: 50.35%, Az: 53.08gr Sal: 1.92gr, AGS: 4.71gr, 872.75 Kcal	**26** - Ensalada de lechuga, maiz, zanahoria, pepino y huevo duro. - Espirales con salsa de tomate v.1 - Fruta:naranja - Pan blanco ecológico P: 13.12%, G: 30.29%, HC: 56.59%, Az: 27.65gr Sal: 2.13gr, AGS: 4.89gr, 797.05 Kcal	**27** - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo v1 - Tortilla francesa al horno - Coliflor, champiñones y zanahoria al vapor - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 19.10%, G: 27.47%, HC: 53.43%, Az: 34.78gr Sal: 2.65gr, AGS: 4.17gr, 741.80 Kcal	**28** - Arroz hervido con tomate - Palometa guisada en salsa verde - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Fruta:pera - Pan ecológico integral 100% P: 16.05%, G: 29.37%, HC: 54.58%, Az: 35.24gr Sal: 2.20gr, AGS: 5.22gr, 907.01 Kcal	**29** - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento v1 - Tortilla de patata con calabacín ta v2 - Tomate y pepino aliñado v1 - Fruta:manzana - Pan blanco ecológico P: 13.97%, G: 35.06%, HC: 50.98%, Az: 37.93gr Sal: 2.33gr, AGS: 5.37gr, 949.99 Kcal

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuetes / Soja / Lácteos

* NOTA INFORMATIVA PARA PADRES Y MADRES

La fruta podrá ser sustituida por zumo de naranja ecológica natural u otra fruta debido a las fluctuaciones del mercado de temporada.

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Noviembre 2024
Basal (Secundaria)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Pastel de patata, berenjena y atún. F ruta fresca. ·	**29** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Filetes de cerdo a la plancha acompañado de menestra de v erduras. Fruta fresca.·	**30** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Dorada al horno con tomates cherry asados. Fruta fresca. ·	**31** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Crema de calabaza. Brochetas de pollo con verduras. Fruta fresca. ·	**1** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Pizza casera con base integral con tomate, champiñones, pimiento, c alabacín, atún y orégano. Fruta fre sca.·
4 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Tortilla de espinacas con jamón c ocido. Fruta fresca. ·	**5** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Wok de verduras con tiras de pollo. Fruta fresca. ·	**6** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Brócoli gratinado. Brochetas de salmón, c mates cherry y gambas. Fruta fresca. ·	**7** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Judías verdes salteadas con pollo. F ruta fresca. ·	**8** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Crema de verduras con picatostes. Lenguado a la plancha con patatas. Fruta fresca. ·
11 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Berenjena rellena de pollo, tomate y mozzarella fresca. ·	**12** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Hamburguesa de salmón casera con e spinacas rehogadas. Fruta fresca. ·	**13** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Solomillo de pavo con champiñones y puré de patatas. Fruta fresca.·	**14** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Lubina a la plancha con arroz tres delicias. Fruta fresca. ·	**15** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Quinoa salteada con verduras y gambas. Fruta fresca. ·
18 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Tortilla rellena de canónigos, tomate y j amón serrano. Fruta fresca.·	**19** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Sopa de fideos. Churrasquitos de pollo a la plancha con tomate picado. Fruta fresca.·	**20** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Boquerones al horno con ajo, aove y perejil. Fruta fresca.·	**21** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Crema de verduras. Hamburguesa de ternera casera, o de calidad, en salsa de verduras. Fruta fresca.·	**22** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Huevos a la plancha y arroz con tomate. Fruta fresca.·
25 **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Tortilla de queso y ensalada de espinacas con tomate y zanahoria. Fruta fresca.·	**26** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. · **Recomendación cena:** Brócoli gratinado. Pinchitos de pollo a l a moruna con patatas al horno. Fruta fresca.·	**27** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa.· **Recomendación cena:** Berenjenas rellenas con tomate, atún y mozzarella fresca. Fruta fresca.·	**28** **Recomendación merienda:** Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales.· **Recomendación cena:** Huevos revueltos con champiñones y j amón. Fruta fresca.·	**29** **Recomendación merienda:** Fruta y bocadillo bajo en grasa. · **Recomendación cena:** Lenguado al horno con salteado de verduras. Fruta fresca.·

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros c onsejos:
- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.