



CEIP Miguel de Delibes

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.



| Mon 31 | Tue 1 | Wed 2 | Thu 3 | Fri 4 |
|---|--|---|--|--|
| OCTUBRE | FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS | Coliflor rebozada Battered cauliflower Pollo con pisto Chicken stew lo with pisto Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, bread Kcal. 828 Prot. 25 Lip. 36 H.C. 96 | Pure de calabacín Courgette cream Hamburguesa de ternera con patatas chips Grilled burger with chips potato Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57 | Arroz integral con magro Stew rice with meat Lengudina empanada con lechuga y maíz Breaded sole with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 804 Prot. 26 Lip. 34 H.C. 96 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Judías pintas con arroz Pinto beans with rice Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria Baked hake with salad Gelatina de frutas pan integral Fruit jelly, bread Kcal. 665 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 75 | Crema de puerros Leek cream Lacón al horno con arroz pilaf Baked ham with pilaf rice Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 74 | Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables Tortilla de patata con lechuga y maíz y aceitunas Potato omelette with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68 | Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed ecologic Green Beans with ham Escalope de pollo con patata paja Breaded Chicken with potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 602 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54 | Espaguetis integrales con tomate Spagetti in tomato sauce Bacalao horno con ensalada mixta Baked cod with salad Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75 |
| 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 | Pure de zanahoria ecologica, puerro y patata Carrot and leek puree Lasaña de carne Meat lasagna Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92 | Fideua de Pollo Chicken fideus 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 | Coliflor rebozada Breaded cauliflower Jamoncitos de pollo asados con arroz ecologico integral Baked chicken 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 | Crema de verduras Vegetable cream Lomo a la riojana con con patatas chips Stewed pork loin with chips potatoes Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78 | Espaguetis integrales 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 | Brocoli salteado con ajo Sautéed broccoli Pavo guisado con salsa gravy y pure Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80 | Lentejas con puerro y zanahoria ecologica 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 |
| Judías blancas guisadas Beans stew 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 | Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 639 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 56 | DICIEMBRE | DICIEMBRE |



Reconoce nuestros productos ecológicos.



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



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 | 2 - Sopa de fideos - Boquerones horno - Fruta y Lácteo | 3 - Pisto - Tortilla francesa - Fruta y cuajada | 4 - Crema calabaza - Filete ternera - 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 - Tortilla de queso - Fruta y Lácteo | 30 - Crema de calabacín - Lenguado plancha - Fruta y Lácteo | 1 DICIEMBRE | 2 DICIEMBRE |

Mes de la amistad

*La tolerancia nos
 hace mejores.*

Recicla, ayuda al planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña