CEIP Miguel Delibes

Menú mes de Noviembre

Nuevas guarniciones.

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

La fruta del día indicada puede sufrir variación en función del mercado y de su estado de maduración. Se suministrará agua como única bebida.

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2 FESTIVO HOLIDAY	**3** Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: G Huevos cocidos con pisto con lechuga y maíz Boiled eggs with lettuce and sweetcorn ADO: H Yogur y pan integral Yoghurt and wholemeal bread ADO: LG Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 74	**4** Arroz tres delicias de verduras Rice with three vegetables Estofado de pavo con patatas Turkey stew with potatoes Pera y pan integral Pear and wholemeal bread ADO: G Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75	**5** Menestra de verduras salteada con ajo y cebolla Mixed vegetables sautéed with garlic and onion Lasaña a la boloñesa con lechuga y zanahoria Lasagne Bolognese with lettuce and carrot ADO: GHLS Plátano y pan Banana and bread ADO: G Kcal. 601 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54	**6** Pasta integral con salsa de tomate Wholemeal pasta with tomato sauce ADO: HG Merluza al horno en salsa americana con lechuga y maíz Baked hake in american-style sauce with lettuce and sweetcorn ADO: P Manzana y pan Apple and bread ADO: G Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68
9 Judías blancas ecológicas estofadas Stewed organic white beans Tortilla de patata y ensalada mixta Potato omelette and mixed salad ADO: H Natillas y pan integral Custard and wholemeal bread ADO: G Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79	**10** Brócoli rehogado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with garlic and paprika Lomo en salsa con lechuga y zanahoria Pork loin in sauce with lettuce and carrot Manzana y pan Apple and bread ADO: G Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92	**11** Pasta integral con salsa boloñesa Wholemeal pasta with bolognese sauce ADO: GH Filete de pescadilla en salsa con lechuga y aceitunas Hake fillet in sauce with lettuce and olives ADO: P Pera y pan integral Pear and wholemeal bread ADO: G Kcal. 731 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90	**12** Arroz en paella con verduras Vegetable paella Garbanzos salteados con cuscús Sautéed chickpeas with cous cous ADO: H Plátano y pan Banana and bread ADO: G Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71	**13** Crema de puerro y zanahoria Cream of leek and carrot soup Pollo asado con patata al horno Roast chicken with baked potatoes Manzana y pan Apple and bread ADO: G Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
16 Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce Filete de dorado al horno con lechuga y tomate Baked dorado fillet with lettuce and tomato ADO: P Yogur y pan integral Yoghurt and wholemeal bread ADO: LG Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85	**17** Coliflor salteada con ajitos y zanahoria Sautéed cauliflower with garlic and carrot Albóndigas guisadas con arroz integral Stewed meatballs with brown rice ADO: GH Manzana y pan Apple and bread ADO: G Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78	**18** Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: G Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Plain omelette with lettuce and carrot ADO: H Pera y pan integral Pear and wholemeal bread ADO: G Kcal. 862 Prot. 36 Lip. 36 H.C. 97	**19** Macarrones napolitana Macaroni with tomato sauce ADO: HG Muslitos de pollo asados con lechuga y remolacha Roast chicken drumsticks with lettuce and beetroot Plátano y pan Banana and bread ADO: LG Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91	**20** Sopa de cocido con fideos Noodle soup made with cocido broth ADO: GH Garbanzos, verduras y pollo Chickpeas and vegetables with chicken Manzana y pan Apple and bread ADO: G Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57
23 Judías verdes ecológicas con ajo y pimentón Organic green beans with garlic and paprika huevos con pisto y lechuga y remolacha Eggs with lettuce and beetroot ADO: H Yogur y pan integral Yoghurt and wholemeal bread ADO: LG Kcal. 749 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 90	**24** Coditos (pasta) con salsa boloñesa Elbow pasta with bolognese sauce ADO: GH Merluza asada con lechuga y maíz Roast hake with lettuce and sweetcorn ADO: P Manzana y pan Apple and bread ADO: G Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57	**25** Arroz integral tres delicias Three-delicacies-style brown rice Lentejas salteadas con verduras Sautéed lentils with vegetables ADO: G Pera y pan integral Pear and wholemeal bread ADO: G Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73	**26** Crema de verduras de temporada (acelga, zanahoria, puerro, patata) Seasonal vegetable soup (chard, carrot, leek, potato) Hamburguesa mixta con patata horno Mixed-meat burger with potatoes ADO: GS Plátano y pan Banana and bread ADO: LG Kcal. 828 Prot. 25 Lip. 36 H.C. 96	**27** Guisantes rehogados con cebolla Sautéed peas with onion Rape en salsa de pimiento con patata cocida Monkfish in pepper sauce with boiled potatoes ADO: P Manzana y pan Apple and bread ADO: G Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80
30 Judías blancas guisadas con verduras White beans stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada mixta Potato omelette with mixed salad ADO: H Gelatina y pan integral Jelly and wholemeal bread ADO: G Kcal. 749 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 90	**1** DICIEMBRE	**2** DICIEMBRE	**3** DICIEMBRE	**4** DICIEMBRE

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

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Legumbres B | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R

Reconoce nuestros ecológicos.

Frutas de temporada

Manzana, melocotoón, melón platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada

Calabacín, judia verde, zanahoria, puerro, lechuga, acelga.

Principios y valores

Salud

convivencia

Sostenibilidad

Amistad

Recomendador de cenas

De primero

Si en el cole comiste	Para cenar puede ser
Verdura	Pasta arroz
Pasta arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o pasta arroz

De segundo

Si en el cole comiste	Para cenar puede ser
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o huevo
Carne	Huevo o pescado

Postre

Fruta	Lácteos

Recuerda

Reciclar ayuda al planeta

Artesanía Gastronómica Alcarreña

Este menú ha sido revisado por Uxue Aristu (Nº colegiada MAD01307)