

# **NOVIEMBRE MENÚ BASAL**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				01
	_			Festivo
Arroz a la milanesa Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan integral	Menestra de verduras / Salteado de verduras Carcamusa castellana con patatas dado Yogur Pan blanco	Alubias pintas estofadas con chorizo Bacalao al horno con zanahorias Fruta fresca Pan blanco	Pasta salteadas con verduras al estilo wok Huevos gratinados con pavo y guisantes Fruta fresca Pan blanco	OR Crema de puerros, repollo y zanahorias Pollo Asado al Horno con Patatas Natillas Pan blanco
En:713kcal/3003Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:103g; Az:94g; Fib:2g; Pr:27g; Sal:5g;  A.   T.   T.   L.   L.   L.   L.   L.   L	En:577kcal/2421Kj; Gr:21g; GrSat:6g; HC:52g; Az:36g; Fib:10g; Pr:40g; Sal:2g;  A:   T:   T:	En:556kcal/2331Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:49g; Az:15g; Fib:24g; Pr:42g; Sal:1g;  A:   T:   T:	En:589kcal/2472Kj; Gr:23g; GrSat:4g; HC:65g; Az:16g; Fib:5g; Pr:28g; Sal:2g;  A:   T:   T	En:640kcal/2688Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:50g; Az:16g; Fib:4g; Pr:54g; Sal:3g; A: 4: 5
M	Crema de calabacín Hamburguesa de vacuno en salsa española Loncha de queso Fruta fresca Pan blanco	Patatas estofadas con magro Limanda a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Natillas de chocolate Pan integral	Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco	Coliflor con bechamel y picadillo de jamón Pollo al ajillo con patata panadera Fruta fresca Pan blanco
En:603kcal/2528Kj; Gr:27g; GrSat:4g; HC:36g; Az:26g; Fib:2g; Pr:53g; Sal:2g;  A: 20 12 20 21 21 22 23 24 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	En:486kcal/2035Kj; Gr:22g; GrSat:6g; HC:45g; Az:19g; Fib:6g; Pr:24g; Sal:4g; A:	En:508kcal/2130Kj; Gr:22g; GrSat:5g; HC:44g; Az:24g; Fib:3g; Pr:32g; Sal:3g;  A: T:   T:	En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;  A:   T:   T:	En:372kcal/1561Kj; Gr:12g; GrSat:1g; HC:28g; Az:17g; Fib: Pr:33g; Sal:2g; A:
Judías verdes con tomate Sajonia al horno Patata hervida Fruta fresca Pan blanco	Arroz campero Rabas de calamar empanadas Ensalada de lechuga y tomate Gelatina de frutas Pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras variadas Huevos revueltos con pavo Rodajas de tomate Fruta fresca Pan blanco	Crema de calabaza Pollo en pepitoria Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca y vaso de leche Pan blanco	Pasta a la boloñesa Merluza al horno con zanahorias Fruta fresca Pan blanco
En:447kcal/1867Kj; Gr:25g; GrSat:1g; HC:20g; Az:12g; Fib:3g; Pr:34g; Sal:4g; A: 7: 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	En:760kcal/3201Kj; Gr:22g; GrSat:3g; HC:119g; Az:88g; Fib:3g; Pr:20g; Sal:2g; A: T:	En:335kcal/1403Kj; Gr:15g; GrSat:2g; HC:22g; Az:15g; Fib:4g; Pr:26g; Sal:1g; A:   T:	En:745kcal/3130Kj; Gr:27g; Gr\$at:3g; HG:84g; Az:59g; Fib:5g; Pr:39g;  A:   T:   T:	En:466kcal/1964Kj; Gr:12g; GrSat:3g; HC:66g; Az:14g; Fil Pr:22g; Sal:2g; A:
Lentejas estofadas con verduras variadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco	Espinacas salteadas / ajoarriero Albóndigas a la hortelana con patatas Yogur Pan blanco	Paella mixta Fogonero en salsa con guisantes Fruta fresca Pan blanco	Crema de brócoli Canelones de atún gratinados Batido de chocolate Pan integral	Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco
En:385kcal/1618Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:29g; Az:15g; Fib:4g; Pr:36g; Sal:2g;	En:586kcal/2444Kj; Gr:36g; GrSat:8g; HC:39g; Az:28g; Fib:3g; Pr:25g; Sal:3g;	En:566kcal/2396Kj; Gr:6g; HC:96g; Az:92g; Fib:4g; Pr:30g; Sal:4g;	En:604kcal/2538Kj; Gr:20g; GrSat:4g; HC:82g; Az:39g; Fib:8g; Pr:20g; Sal:1g;	En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fi Pr:43g; Sal:1g;

GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

PESCADO CACAHUETE

SOJA

LÁCTEOS F.CÁSCA















Fruta fresca del mes: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja



### **CENAS RECOMENDADAS**

#### Lunes Martes

#### Miércoles

#### Jueves

#### Viernes

<sup>1</sup> Festivo

- Chuletillas de cordero con calabacín salteado Fruta
- 11Cinta de lo lomo adobada con zanahoria asada. Fruta
- 18 Sopa de verduras con fideos integrales. Fruta
- Tomates asados rellenos de bonito y quinoa Fruta

- 5 Tortilla de coliflor con zanahoria asada y dados de queso Fruta
- Sardinas en papillot con patata hervida Fruta
- 19Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana. Fruta
- 25 Merluza en salsa con arroz integral Fruta

- 6 Pollo al horno con pisto Fruta
- 13 Pollo con champiñones y colirroz Fruta
- Ragout de pavo con verduras juliana Fruta
- 27 Ragout de pavo con verduras juliana Fruta

- <sup>7</sup>Judías verdes salteadas con pimientos y jamón Fruta
- 14 Merluza al horno con guisantes salteados Frutas
- 21 Huevos rellenos de york con ensalada Fruta
- Tortilla de calabacín con patata y parrillada de verdura Fruta

- 8 Merluza al horno con guisantes salteados Fruta
- 15 Tortilla de bonito y picadillo de tomate.
  Fruta
- 22 Guisantes salteados con jamón. Fruta
- 29 Boquerones a la andaluza con ensalada Fruta

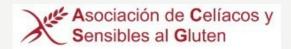
## Ocio y Tiempo Libre

Durante el mes de noviembre nos centraremos en actividades medioambientales, tomando conciencia del reciclaje en el comedor y el control de residuos en nuestro patio del colegio











### **NOVEMBER BASAL MENU**



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				on Festivo
Milanese rice Sardines in oil with lettuce and tomato salad Fresh fruit Whole bread	Vegetable stew / Sautéed vegetables Castilian Carcamusa with diced potatoes Yogur Wheat Bread	Pinto beans stewed with chorizo Baked cod with carrots Fresh fruit Wheat Bread	Pasta salteadas con verduras al estilo wok Eggs au gratin with turkey and peas Fresh fruit Wheat Bread	Cream of leeks, cabbage and carrots Oven-Roasted Chicken with Potatoes Custard Wheat Bread
En:713kcal/3003Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:103g; Az:94g; Fib:2g; Pr:27g; Sal:5g;  A: 2 3 4 3 5 5 7 T: 2 5 5 5 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7 5 7	En577kcal/2421Kj; Gr:21g; GrSat-6g; HC-52g; Az-36g; Fib:10g; Pr:40g; Sal-2g;  A: 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	En:556kcal/2331Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:49g; Az:15g; Fib:24g; Pr:42g; Sal:1g; A: 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	En:589kcal/2472Kj; Gr:23g; GrSat:4g; HC:65g; Az:16g; Fib:5g; Pr:28g; Sal:2g; A: 88 20 66 60 T: 88 44	En:640kcal/2688Kj; Gr:24g; GrSat:2g; HC:50g; Az:16g; Fib:4g; Pr:54g; Sal:3g; A:
Lentils stewed with chorizo  Tuna omelette  Lettuce and olive salad  Yogur  Wheat Bread	Cream of zucchini Beef burger in Spanish sauce Slice of cheese Fresh fruit Wheat Bread	Patatas estofadas con magro Roman style limeade Lettuce and carrot salad Custard Whole bread	Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread	Coliflor con bechamel y picadillo de jamón Garlic chicken with baked potatoes Fresh fruit Wheat Bread
En:603kcal/2528Kj; Gr:27g; GrSat:4g; HC:36g; Az:26g; Fib:2g; Pr:53g; Sal:2g; A:	En:486kcal/2035Kj; Gr:22g; GrSat-6g; HC:45g; Az:19g; Fib:6g; Pr:24g; Sal:4g; A: 20	En:508kcal/2130Kj; Gr:22g; GrSat:5g; HC:44g; Az:24g; Fib:3g; Pr:32g; Sal:3g; A: 4: 4	En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC-43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;  A: 88 6 5 6 7 7: 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	Em:372kcal/1561Kj; Gr:12g; GrSat:1g; HC:28g; Az:17g; Fib:10g; Pr:33g; Sal:2g; A: 88 69 69 80 T: 80
Green beans with tomato  Baked Saxony Boiled Potato Fresh fruit Wheat Bread  En:447kcal/1867Kj; Gr:25g; GrSat:1g; HC:20g; Az:12g; Fib:3g; Pr:34g; Sal:4g;  A:  T:   Billion	Country rice Breaded squid rings Lettuce and tomato salad Fruit jelly Whole bread  En:760kcal/3201Kj; Gr:22g; GrSat:3g; HC:119g; Az:88g; Fib:3g; Pr:20g; Sal:2g; A: 88	Arithite beans stewed only with various vegetables Scrambled eggs with turkey Lettuce and tomato salad Fresh fruit Wheat Bread  En:335kcal/1403Kj; Gr:15g; GrSat:2g; HC:22g; Az:15g; Fib:4g; Pr:26g; Sal:1g;	CHICKEN IN PEPITORIA Boiled/sautéed rice with garlic Fresh fruit Wheat Bread  En:745kcal/3130Kj; Gr:27g; GrSat:3g; HC:84g; Az:59g; Fib:5g; Pr:39g;	Pasta Bolognese Baked hake with carrots Fresh fruit Wheat Bread  En:466kcal/1964Kj; Gr:12g; GrSat:3g; HC:66g; Az:14g; Fib:3g; Pr:22g; Sal:2g; A:
25 Stewed lentils with various vegetables  Zucchini omelette  Lettuce and ham strips salad  Fresh fruit  Wheat Bread	Sautéed spinach / garlic sauce Vegetable-style meatballs with potatoes Yogur Wheat Bread	A: Mixed paella  Carbonero - stoker in sauce with peas  Fresh fruit Wheat Bread	A: S S S S T: S S S S S S S S S S S S S S	Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread
En:385kcal/1618Kj; Gr:13g; GrSat:2g; HC:29g; Az:15g; Fib:4g; Pr:36g; Sal:2g; A: 2 2 2 2 3 3 3 T: 2 5 5 5	En586kcal/2444Kj; Gr.36g; GrSat-8g; HC:39g; Az-28g; Fib:3g; Pr-25g; Sat-3g; A: 5	En:566kcal/2396Kj; Gr:6g; HC:96g; Az:92g; Fib:4g; Pr:30g; Sal:4g;  A:   T:   Solo	En-604kcal/2538Kj; Gr:20g; GrSat-4g; HC-82g; Az-39g; Fib-8g; Pr:20g; Sal-1g; A: 4: 58 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69	En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: 88

This menu contains allergens. If you need more information about the ingredients and dishes provided, you can contact Colectividades M. Maestro S.L. at nutricion@grupomaestro.es





A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

























