

## 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.

# SCHOOL



Mon 28	Tue 29	Wed 30	Thu 31	Fri 1
OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	FESTIVO
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Patatas guisadas con chorizo Potato stew with chorizo</p> <p>Ventresca de merluza horno con lechuga y zanahoria Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Gelatina, pan integral Jelly, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 655 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 75</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed ecologic green beans with ham</p> <p>Lacón al horno con puré de patata Baked ham with potato puree</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 75</p>	<p>Alubias blancas guisadas Beans stew</p> <p>Bacalao a horno con ensalada mixta Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75</p>	<p>Crema de puerros y Leek cream</p> <p>Pollo estofado con verduras Chicken stew with vegetables</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 601 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras Lentils stew with vegetables</p> <p>Tortilla de jamón con lechuga y maíz y aceitunas Ham omelette with salad ADO: HS</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Macarrones integrales con pavo Macaroni in tomato sauce with turkey ADO: HG</p> <p>Salmón al horno con ensalada mixta Baked salmon with salad ADO: P</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79</p>	<p>Judías pintas ecológicas estofadas Pinto beans stew</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Potato omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92</p>	<p>Fidegua de pollo Chicken fideua ADO: HG</p> <p>Filete de abadejo con lechuga y maíz Baked abadejo with salad ADO: P</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 531 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90</p>	<p>Brócoli rehogado Sautéed broccoli</p> <p>Hamburguesa de ternera con arroz integral Grilled veal burger with pilaf rice ADO: HG</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71</p>	<p>Sopa de cocido Stew soup ADO: GH</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz tres delicias Three delights fried rice ADO: H</p> <p>Merluza horno con lechuga y maíz Battered hake with salad ADO: P</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85</p>	<p>Menestra de verduras Vegetables stew</p> <p>Estofado de ternera con patata Veal stew with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p>Espaguetis integrales boloñesa Spaghetti in bolognese sauce ADO: HG</p> <p>Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad ADO: ORPHG</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97</p>	<p>Guisantes salteados con jamón Sautéed peas with ham</p> <p>Filete de pollo con cous cous Grilled chicken breast with cous cous ADO: G</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80</p>	<p>Lentejas ecológicas con puerro y zanahoria ecológica Lentils stew with vegetables</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria Courgette omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 719 Prot. 29 Lip. 30 H.C. 75</p>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28 Thanks giving day</b>	<b>29</b>
<p>Patatas guisadas con ternera Potato stew with veal</p> <p>Bacalao romana con ensalada mixta Baked cod with salad ADO: PHG</p> <p>Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73</p>	<p>Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata) Vegetables cream</p> <p>Albóndigas con cous cous Meatballs with cous cous ADO: HG</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 749 Prot. 2 Lip. 29 H.C. 90</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with paprika</p> <p>Magro guisado con verduras Pork meat stew with vegetables</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 639 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 56</p>	<p>Crema de calabaza Pumpkin cream</p> <p>Pavo guisado en salsa gravy con puré de patata Stewed turkey in gravy sauce with mashed potatoes</p> <p>Manzana asada Baked apple</p> <p>Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54</p>	<p>Sopa de cocido Stew soup ADO: GH</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>

**Leyenda:**  
Kcal: Kiloenergías (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 | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R

Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotoón, melón  
 platano, sandia, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judia verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.

*Sugerencias para la cena*

Mon 28	Tue 29	Wed 30	Thu 31	Fri 1
OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	- Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
4	5	6	7	8
- Ensalada tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	- Pasta con tomate - Lenguado horno - Fruta y lácteo	- Sopa de lluvia - Salmón al horno - Fruta y lácteo	- Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y lácteo	- Escalivada - Calamar plancha - Fruta y lácteo
11	12	13	14	15
- Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y lácteo	- Acelgas salteadas - Palometa con tomate - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Huevos rellenos con atún - Fruta y lácteo	- Champiñón con jamón - Alitas de Pollo - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y lácteo
18	19	20	21	22
- Ensalada mixta - Hamburguesas - Fruta y lácteo	- Crema zanahoria - Gallo plancha - Fruta y Lácteo	- Sopa de estrellas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	- Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y lácteo	- Arroz salteado - Lacón con ensalada - Fruta y lácteo
25	26	27	28	29
- Verduras salteadas - Pollo plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	- Crema de calabacín - Tortilla de queso - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Salchichas frescas - Fruta y Lácteo	- Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo

*Mes de la tolerancia y la diversidad*

*Descubre la riqueza  
 de otras culturas*

*Recicla ayuda al planeta*



**CUTASA**