

Menú mes de noviembre



**Sugerencia del mes del Chef**  
Toma frutas de temporada

*Nuevas guarniciones.*

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

SCHOOL



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3	4	5	6	7
FESTIVO	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: HG  Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H  Yogur y pan Yogurt, bread ADO: GL  Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 74	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: LG  Merluza al limón con arroz Lemon baked hake with rice ADO: P  Fruta de temporada y pan integral Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75	Brócoli rehogado con ajo y pimentón Sautéed broccoli with garlic and paprika  Lasaña boloñesa Bolognese lasagna ADO: GHLPO  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 605 Prot. 31 Lip. 27 H.C. 54	Arroz 3 delicias 3-delight rice  Pollo guisado con ensalada Stewed chicken with salad  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68
10	11	12	13	14
Pasta con jamón y queso Pasta with ham and cheese ADO: HG  Pollo al chilindrón con ensalada Chilindron chicken with salad  Yogur, pan integral Yogurt, bread ADO: GL  Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79	Judías verdes ecológicas rehogadas con cebolla Organic green beans sautéed with onion ADO: L  Salmón en salsa con patata Salmon in sauce with potatoes ADO: P  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92	Paella de pollo Chicken paella  Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H  Fruta de temporada y pan integral Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 731 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90	Menestra de verduras con jamón Vegetable stew with ham  Pavo al horno con patata Roast turkey with potatoes  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71	Judías pintas estofadas Stewed red beans  Bacalao al limón con ensalada Lemon cod with couscous ADO: P  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
17	18	19	20	21
Arroz con tomate Rice with tomato  Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad ADO: POGLSM  Natillas, pan integral Custard, bread ADO: GL  Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables ADO: LG  Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78	Coliflor rehogada con pavo Sautéed cauliflower with turkey  Albódigas en salsa con cous cous Meatballs in sauce with couscous ADO: GS  Fruta de temporada y pan integral Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97	Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: HG  Muslitos de pollo con ensalada Roasted chicken with salad  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91	Sopa de cocido Cocido soup ADO: HG  Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57
24	25	26	27	28
Judías verdes ecológicas con ajo y pimentón Green beans stew with garlic  Estofado de ternera con arroz Beef stew with rice  Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: GL  Kcal. 749 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 90	Judías blancas estofadas con verduras White beans stewed with vegetables  Merluza al limón con patata Lemon hake with potatoes ADO: P  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57	Pasta integral boloñesa Bolognese spaghetti ADO: HG  Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with potatoes ADO: GHLPOS  Fruta de temporada y pan integral Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73	Guisantes rehogados con jamón Sautéed peas with ham  Pavo en salsa con ensalada Turkey in sauce with salad  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 828 Prot. 25 Lip. 36 H.C. 96	Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup  Salmón a la naranja con patata Salmon with orange and potato ADO: P  Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: GL  Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80
1	2	3	4	5
DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE

**Leyenda:**  
Kcal: Kícalorías (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, melocotón, melón  
 plátano, sandía, uvas.

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



*Sugerencias para la cena*

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3 FESTIVO	4 - Ensalada variada - Trucha a la navarra - Fruta o yogur	5 - Sopa de arroz - Pollo a la plancha con queso - Fruta o yogur	6 - Ensalada de garbanzos - Tortilla francesa - Fruta o yogur	7 - Crema de zanahoria - Merluza en salsa verde - Fruta o yogur
10 - Calabacín a la plancha - Huevos a la plancha con jamón - Fruta o yogur	11 - Ensalada de pasta - Conejo al ajillo - Fruta o yogur	12 - Sopa de verduras - Sepia al horno con patata - Fruta o yogur	13 - Arroz con verduras - Revuelto de setas - Fruta o yogur	14 - Ensalada de tomate y cebolla - Pollo asado con patata - Fruta o yogur
17 - Pimientos en vinagreta - Ternera guisada - Fruta o yogur	18 - Sopa de pasta - Tortilla de queso - Fruta o yogur	19 - Judías blancas con verduras - Emperador a la plancha - Fruta o yogur	20 - Berenjena a la plancha con tomate - Huevos rellenos de atún - Fruta o yogur	21 - Ensalada mixta - Pavo con pimientos - Fruta o yogur
24 - Arroz con tomate - Revuelto de jamón y queso - Fruta o yogur	25 - Crema de calabacín - Pollo relleno de queso y espinacas - Fruta o yogur	26 - Ensalada verde (lechuga, escarola, canónigos...) - Lomo con pimientos - Fruta o yogur	27 - Pasta salteada con verduras y soja - Merluza con tomate - Fruta o yogur	28 - Sopa de verduras - Fajitas de carne picada con verduras - Fruta o yogur
1 DICIEMBRE	2 DICIEMBRE	3 DICIEMBRE	4 DICIEMBRE	5 DICIEMBRE

*Mes de la tolerancia y la diversidad*

*Descubre la riqueza de otras culturas*

*Recicla ayuda al planeta*



Artesanía  
 Gastronómica  
 Alcarreña