

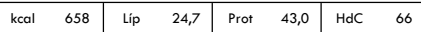
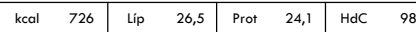
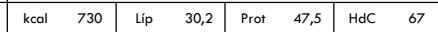

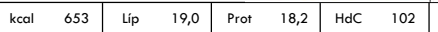
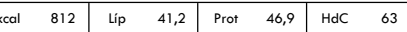

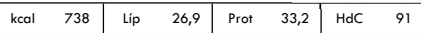

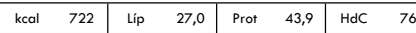
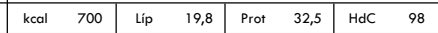

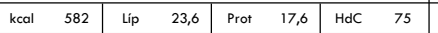

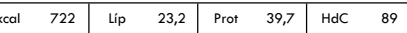
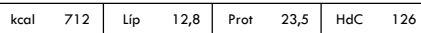
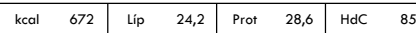
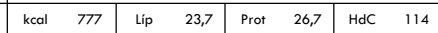

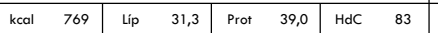

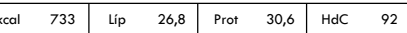
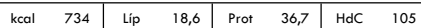











CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <p>DÍA FESTIVO</p>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Tomate y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
kcal 703 Lip 26,4 Prot 22,0 HdC 94	kcal 655 Lip 23,3 Prot 40,1 HdC 71	kcal 722 Lip 23,2 Prot 39,7 HdC 89	kcal 714 Lip 31,3 Prot 29,8 HdC 78	
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche 	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada 	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral 	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada  	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo 
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche  	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada  	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral 	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada  	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo  
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada 	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral 	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada  	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo  
30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Codos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche 				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos secos - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Toma y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Ceditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos rojos - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Toma y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No frutos rojos.			
Ceditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin pistachos ni anacardos - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Toma y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin melocotón - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Toma y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No melocotón			
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin kiwi - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <p>DÍA FESTIVO</p>	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Toma y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No kiwi			
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				









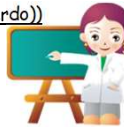
CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin nueces - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Toma y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin carne de cerdo - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ens. Toma y orégano (1,3,4,7) Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de caldo de ave y verduras con fideo (1,3)</u> Complemento: <u>sin carne de cerdo (12)</u> Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos <u>Salchichas de pavo c/guarnición arroz integral al laurel (6)</u> Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada 	<u>Espaguetis con nata (1,3,7)</u> Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	<u>Sopa de caldo de ave y verduras con fideo (1,3)</u> Complemento: <u>sin carne de cerdo (12)</u> Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
<u>Menestra de verduras</u> <u>Lasaña casera boloñesa de ternera c/ens. lechuga (1,3,7)</u> Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	<u>Patatas gratinadas (sin bacon,7,12)</u> Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Judías pintas estofadas (12)</u> Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne (no cerdo)) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Ceditos con tomate frito casero y baco (1,3) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin lactosa - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; transform: rotate(-15deg); font-weight: bold;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Salchichas de pavo con ens. Tomate y orégano (6)</u> Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre de soja
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche de soja	Judías blancas con verduras <u>Tortilla francesa con ens. De tomate (3)</u> Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) <u>Albóndigas (esp.sin alergenos) con patatas fritas (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Arroz con pollo  Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y bacon (1,3,6) Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Postre de soja
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y leche de soja 	Puré de calabacín y puerros (12) <u>Hamburguesa (esp.sin alergenos) con gajos de tomate</u> Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre de soja 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón <u>Ternera guisada con pasta (1,3) salteada</u> Fruta de temporada y leche de soja	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	<u>Patatas sin gratinar (6,12)</u> Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre de soja 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y leche de soja				










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin gluten - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blansin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="font-size: 2em; color: #d9534f; transform: rotate(-15deg); font-weight: bold;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras <u>Salchichas de pavo con ens. Tomate y orégano (6)</u> Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) <u>Muslitos de pollo al horno con pasta esp.sin alergenos</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor rehogada con ajitos <u>Albóndigas (esp.sin alergenos) con patatas fritas (12)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz amarillo  <u>Filete de pollo al horno c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada	Espaguetis (esp.sin alergenos) carbonara (6,7) <u>Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (harina de maíz,4)</u> Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) <u>Hamburguesa (esp.sin alergenos) con gajos de tomate</u> Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan sin gluten	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón <u>Ternera quisada con pasta (esp.sin alergenos) salteada</u> Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan sin gluten	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Postre lácteo 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i>			
<u>Coditos con tomate frito casero y bacon (esp. Sin alergenos,6)</u> Tortilla francesa con ensalada (3) Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			










CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin huevo - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <p style="font-size: 2em; color: #d9534f; transform: rotate(-15deg); font-weight: bold;">DÍA FESTIVO</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p><u>Salchichas de pavo con ens. Tomate orégano (6)</u></p> <p>Fruta en almíbar</p> 	<p>Puré de calabaza y zanahoria (12)</p> <p><u>Muslitos de pollo al horno con pasta esp.sin alergenos</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con costillas (12)</p> <p>Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4)</p> <p>Postre lácteo</p>
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
<p>Guisantes rehogados con cebolla y ajitos</p> <p>Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel</p> <p>Fruta de temporada y leche</p>	<p>Judías blancas con verduras</p> <p><u>Filete de pavo con ens. De tomate</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Coliflor rehogada con ajitos</u></p> <p><u>Albóndigas (esp.sin alergenos) con patatas fritas (12)</u></p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p><u>Arroz amarillo</u></p>  <p><u>Filete de pollo al horno c/ens. Lechuga</u></p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><u>Espaguetis (esp.sin alergenos) carbonara (6,7)</u></p> <p>Fil. de abadejo a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4)</p> <p>Postre lácteo</p>
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
<p>Lentejas Campesinas</p> <p><u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u></p> <p>Fruta de temporada y leche</p> 	<p>Puré de calabacín y puerros (12)</p> <p><u>Hamburguesa (esp.sin alergenos) con gajos de tomate</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz con tomate frito casero</p> <p>Salmón a la naranja con patata vapor (4,12)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Judías verdes rehogadas</p> <p><u>Filete de pollo con patatas fritas</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p><u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u></p> <p>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12)</p> <p>Postre lácteo</p> 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
<p>Menestra de verduras con jamón</p> <p><u>Ternera quisada con pasta (esp.sin alergenos) salteada</u></p> <p>Fruta de temporada y leche</p>	<p>Puré de brócoli (12)</p> <p>Pollo asado al limón y patatas dado (12)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas gratinadas (6,7,12)</p> <p>Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4)</p> <p>Fruta de temporada y pan integral</p>	<p>Judías pintas con chorizo (12)</p> <p><u>Filete de pavo con ens. Maíz y zanahoria</u></p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Paella mixta (verdura y carne)</p> <p>Fil. de merluza al horno con verduritas (4)</p> <p>Postre lácteo</p> 
30	<p><i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i></p> <p><i>Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.</i></p>			
<p>Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6)</p> <p><u>Salchichas de pavo con ensalada (6)</u></p> <p>Fruta de temporada y leche</p>				






CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin pescado - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras <u>Salchichas de pavo con ens. Tomate y orégano (6)</u> Fruta en almíbar 	Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con pasta integral (1,3,12) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas (12) <u>Fil. de pavo c/ens. De tomate y orégano</u> Postre lácteo
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de queso con ens. De tomate (3,7) Fruta de temporada	Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Arroz amarillo</u>  <u>Filete de pollo al horno c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada	Espaguetis carbonara (1,3,6,7) <u>Fil. de pavo c/ens. Lechuga y maíz</u> Postre lácteo
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Salchichas de pavo c/ens. Lechuga y zanahoria (6)</u> Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada 	Arroz con tomate frito casero <u>Filete de pollo con patata vapor (12)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas fritas (3) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo 
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón Lasaña casera boloñesa c/ens. lechuga (1,3,7) Fruta de temporada y leche	Puré de brócoli (12) Pollo asado al limón y patatas dado (12) Fruta de temporada	Patatas gratinadas (6,7,12) <u>Filete de pavo con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla)</u> Fruta de temporada y pan integral	Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Paella mixta (verdura y carne) <u>Cinta de lomo con verduritas</u> Postre lácteo 
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6) Huevos villarroy con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta de temporada y leche				


CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú bajo en grasas - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 DÍA FESTIVO	Lentejas estofadas con verduras <u>Salchichas de pavo con ens. Tomate y orégano (6)</u> Fruta en almíbar	<u>Puré de calabaza y zanahoria</u> <u>Muslitos de pollo al horno con pasta integral (1,3,12)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de caldo de ave y verduras con fideo (1,3)</u> <u>Complemento: sin carne de cerdo (12)</u> Fruta de temporada	<u>Patatas guisadas con verduras (12)</u> Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano (4) Yogur desnatado
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Fruta de temporada y leche	Judías blancas con verduras <u>Tortilla francesa con ens. De tomate (3)</u> Fruta de temporada	<u>Coliflor rehogada con ajitos</u> Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (6,12) Fruta de temporada y pan integral	<u>Arroz amarillo</u>  <u>Filete de pollo al horno c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada	<u>Espaguetis con tomate (1,3)</u> Fil. de abadejo al horno c/ens. Lechuga y maíz (4) Yogur desnatado
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas Campesinas <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada y leche	 <u>Puré de calabacín y puerros</u> Hamburguesa de ternera con gajos de tomate (6,7,12) Fruta de temporada	Arroz con tomate frito casero Salmón a la naranja con patata vapor (4,12) Fruta de temporada y pan integral	Judías verdes rehogadas  <u>Huevos plancha con patatas vapor (3)</u> Fruta de temporada	<u>Sopa de caldo de ave y verduras con fideo (1,3)</u> <u>Complemento: sin carne de cerdo (12)</u> Yogur desnatado
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
<u>Menestra de verduras</u> <u>Ternera guisada con pasta (1,3) salteada</u> Fruta de temporada y leche	<u>Puré de brócoli</u> <u>Pollo asado sin piel al limón y patatas vapor (12)</u> Fruta de temporada	<u>Patatas sin gratinar (6,12)</u> Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Fruta de temporada y pan integral	<u>Judías pintas estofadas (12)</u>  <u>Tortilla francesa con ens. Maíz y zanahoria (3)</u> Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Yogur desnatado
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i> Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.			
<u>Coditos con tomate frito casero (1,3)</u> <u>Tortilla francesa con ensalada (3)</u> Fruta de temporada y leche				

CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú Diabetes Mellitus (4,5 rac) - NOVIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 - Día Mundial del Sandwich	4	5	6
 <div style="position: absolute; top: 0; left: 0; font-size: 2em; color: #d9534f; opacity: 0.5;">DÍA FESTIVO</div>	Lentejas estofadas con verduras (100g- 2 rac) <u>Salchichas de pavo con ens. Tomate y orégano</u> Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Puré de calabaza y zanahoria (NO PATATA) Muslitos de pollo al horno con 90 g de pasta integral salteada (2 rac) Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Sopa de cocido (50 g fideos-1 rac) Complemento del cocido: 50 gramos de garbanos 1 raciones Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Patatas guisadas con costillas (75g - 1,5 rac) Fil. de pescadilla al limón c/ens. De tomate y orégano 1 yogur desnatado y 30 g pan (3 rac TOTAL)
9	10	11	12 - Día Mundial de la Obesidad	13
Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno con 87,5 gramos de arroz (2 rac) Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Judías blancas con verduras (100g - 2 raciones) Tortilla francesa con ens. De tomate (3) Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Coliflor rehogada con ajitos Albóndigas de ternera con jardinera y patatas dado (30 gramos - 1 raciones) Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Arroz amarillo (70g - 3 rac) Filete de pollo al horno c/ens. Lechuga Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Espaguetis con bacon (67,5 g - 3 rac) Fil. de abadejo al horno c/ens. Lechuga y maíz 1 yogur desnatado y 30 g pan (3 rac TOTAL)
16 - Día Internacional del Flamenco	17 - Día Internacional de los Estudiantes	18	19 - Día Mundial de la Filosofía	20 - Día Universal del Niño
Lentejas campesinas (100 gramos - 2 raciones) <u>Merluza al horno c/ens. Lechuga y zanahoria</u> Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Puré de calabacín y puerros (NO PATATA) <u>Hamburguesa de ternera con gajos de tomate y patata (60 gramos - 2 raciones)</u> Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Arroz con tomate frito casero (100 gramos - 2 raciones) Salmón a la naranja con patata vapor (45 gramos - 1,5 raciones) Fruta (1 rac total)	Judías verdes rehogadas (NO PATATA) Huevos fritos con patatas fritas (48 gramos - 2 rac) Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Sopa de cocido (25 g fideos-0,5 rac) Complemento del cocido: 50 gramos de garbanos 1 raciones 1 Yogur desnatado y 30g pan (3 rac total)
23	24	25	26 - Día mundial del olivo	27 - Día Internacional del Profesor
Menestra de verduras con jamón <u>Ternera quisada con pasta salteada (100 gramos - 2 raciones)</u> Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Puré de brócoli (NO PATATA) Pollo asado al limón y patatas dado (60 gramos - 2 raciones) Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Patatas sin gratinar (100 gramos - 2 raciones) Bacalao con pisto (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Judías pintas estofadas (100g - 2 raciones) Tortilla francesa con ens. Maíz y zanahoria Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne) (75 gramos - 1,5 raciones) Fil. de merluza al horno con verduritas 1 Yogur desnatado y 30g pan (3 rac total)
30	<i>Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.</i>			
Coditos con tomate frito casero y bacon (100 gramos - 2 raciones) Tortilla francesa con ensalada Fruta 1 ración y 30 g pan (2,5 rac total)	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No frutos rojos.			

Leche de vaca: 1 ración de hidratos de carbono es un vaso de 200 mL
 Pan blanco: 30 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.
 Pan integral: 34,5 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.
 Yogur: 1,5 raciones