

CEIP - NOVIEMBRE 2022



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
7					1					2					3 - Día Mundial del sándwich					4				
Espaguetis carbonara (1,3,6,7,10) Boquerones a la andaluza c/ens. Lechuga y maíz (1,4) Fruta y leche (7)					FESTIVO					Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa de york y ens. Maíz y zanahoria rallada (3,6) Fruta en almíbar y pan integral					Puré de calabaza y zanahoria (12) Muslitos de pollo en pepitoria con patatas dado (3,12) Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3,6,10) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo (7)				
kcal 812	Lip 41,2	Prot 46,9	HdC 63		kcal 679	Lip 24,5	Prot 23,0	HdC 92		kcal 655	Lip 23,3	Prot 40,1	HdC 71		kcal 722	Lip 23,2	Prot 39,7	HdC 89						
14- Día mundial de la diabetes					8 - Día mundial de la castaña					9 - Día de la Almudena					10					11				
Lentejas estofadas con verduras (12) Varitas de merluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta y leche (7)					Judías blancas con chorizo (12) Tortilla de espinacas y ens. De tomate (3) Fruta de temporada					Brócoli rehogado con ajitos Albóndigas de ternera con jardinera y zanahorias baby (1,3,6,12) Fruta de temporada y pan integral					Sopa juliana de verduras (9) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada					Guisantes rehogados con cebolla y ajitos Lacón al horno c/guarnición arroz integral al laurel Postre lácteo (7)				
kcal 703	Lip 26,4	Prot 22,0	HdC 94		kcal 726	Lip 26,5	Prot 24,1	HdC 98		kcal 730	Lip 30,2	Prot 47,5	HdC 67		kcal 653	Lip 19,0	Prot 18,2	HdC 102		kcal 658	Lip 24,7	Prot 43,0	HdC 66	
21 - Día mundial del pescado					15					16					17 - Día Internacional del estudiante					18				
Paella mixta (verdura y carne) Fil. de merluza al horno con verduritas (4) Fruta y leche (7)					Menestra de verduras Hamburguesa de ternera con puré de patata gratinado (6,7,12) Fruta de temporada					Arroz con tomate frito casero Bacalao al horno con jardinera (4) Fruta de temporada y pan integral					Puré de calabacín y puerros (12) Huevos fritos con patatas fritas (3,12) Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras c/ens. Lechuga y zanahoria) (1,3,6,10) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, chorizo (6,12) Postre lácteo (7)				
kcal 733	Lip 26,8	Prot 30,6	HdC 92		kcal 722	Lip 27,0	Prot 43,9	HdC 76		kcal 700	Lip 19,8	Prot 32,5	HdC 98		kcal 582	Lip 23,6	Prot 17,6	HdC 75		kcal 722	Lip 23,2	Prot 39,7	HdC 89	
29 - Día del jaguar					22 - Día Internacional del músico					23 - Día del anacardo					24 - Jornada Gastronómica: ACCIÓN DE GRACIAS					25 - Día de la naranja				
Coditos con tomate frito casero y bacon (1,3,6,10) Sepia rebozada c/ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Fruta y leche (7)					Crema de calabaza (12) Pollo asado al limón con ens. Tomate y orégano Fruta de temporada					Pasta con tomate (1,3) Abadejo a la Andaluza con ensalada (1,4) Fruta de temporada y pan integral					Judías verdes rehogadas Roti de pavo con patatitas (12) Fruta de temporada					Judías pintas con chorizo (12) Tortilla española con ens. Maíz y zanahoria (3) Postre lácteo (7)				
kcal 734	Lip 18,6	Prot 36,7	HdC 105		kcal 672	Lip 24,2	Prot 28,6	HdC 85		kcal 712	Lip 12,8	Prot 23,5	HdC 126		kcal 777	Lip 23,7	Prot 26,7	HdC 114		kcal 769	Lip 31,3	Prot 39,0	HdC 83	
															Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.									
DECLARACIÓN DE ALERGENOS																								
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14																								
Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutos Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara																								

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