



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
		1	2	3	4
	<b>FESTIVO</b>	-Arroz con pollo al curry -Cinta de lomo fresca con ensalada mixta -Fruta	- Macarrones a la boloñesa -Merluza en salsa verde con guisantes. - Fruta	-Crema de zanahoria. -Filetes rusos con tomate. -Yogur	E(kcal):415 HC (g):50 Prot (g):19 Lip (g):16
7	8	9	10	11	
- Judías verdes con jamón -Pollo asado al horno con patatas panaderas. - Fruta	-Lentejas estofadas -Bacalao al horno con canónigos. - Fruta	<b>FESTIVO</b>	- Crema de guisantes - Solomillo de cerdo con arroz blanco - Fruta	-Fideúa - Palometa a la plancha con baby mix - Yogur	E(kcal):414 HC (g):50 Prot (g):21 Lip (g):14
14	15	16	17	18	
-Arroz blanco con tomate -Filete de ternera con zanahoria rallada -Fruta	-Crema de calabaza -Albóndigas con patatitas fritas - Fruta	-Patatas con magro - Merluza horno con ensalada de lechuga y maíz - Fruta	- Garbanzos en guiso -Tortilla de jamón york con ensalada de tomate - Fruta	-Crema de brócoli - Bacalao al horno con zanahoria rallada. -Yogur	E(kcal):418 HC (g):51 Prot (g):17 Lip (g):16
21	22	23	24	25	
-Crema de alcachofas -Merluza en salsa verde con zanahorias asadas -Fruta	-Sopa de menudillo con huevo -Cinta de lomo fresca con ensalada de canónigos - Fruta	- Potaje de legumbres -Huevos rellenos de atún con arroz blanco -Fruta	-Puré de patata - Filete de pavo a la plancha con calabaza al horno -Fruta	-Judías verdes con jamón - Filete de ternera con ensalada mixta. -Yogur	E(kcal):423 HC (g):48 Prot (g):21 Lip (g):16
28	29	30			
-Espaguettis carbonara - Palometa a la plancha con zanahoria rallada -Fruta	-Lentejas estofadas - Tortilla de calabacín con ensalada de baby mix. -Fruta	-Crema de alcachofas -Hamburguesa casera con tomate. -Fruta			E(kcal):440 HC (g):45 Prot (g):21 Lip (g):20

**SERVICIO DE DESAYUNO**  
Desde las 7:30 hasta las 8:15

*Dando a los más pequeños un desayuno completo, recibirán la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren buenos hábitos de alimentación.*

Todos los menús vienen acompañados con su correspondiente ración de pan.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
		1	2	3	4
	<b>FESTIVO</b>	-Arroz con pollo al curry -Cinta de lomo fresca con ensalada mixta -Fruta	- Macarrones a la boloñesa -Merluza en salsa verde con guisantes. - Fruta	-Crema de zanahoria. -Filetes rusos con tomate. -Yogur	E(kcal):503 HC (g):62 Prot (g):22 Lip (g):18
7	8	9	10	11	
- Judías verdes con jamón -Pollo asado al horno con patatas panaderas. - Fruta	-Lentejas estofadas -Bacalao al horno con canónigos. - Fruta	<b>FESTIVO</b>	- Crema de guisantes - Solomillo de cerdo con arroz blanco - Fruta	-Fideúa - Palometa a la plancha con baby mix - Yogur	E(kcal):488 HC (g):59 Prot (g):24 Lip (g):17
14	15	16	17	18	
-Arroz blanco con tomate -Filete de ternera con zanahoria rallada -Fruta	-Crema de calabaza -Albóndigas con patatitas fritas - Fruta	-Patatas con magro - Merluza horno con ensalada de lechuga y maíz - Fruta	- Garbanzos en guiso -Tortilla de jamón york con ensalada de tomate - Fruta	-Crema de brócoli - Bacalao al horno con zanahoria rallada. -Yogur	E(kcal):492 HC (g):61 Prot (g):20 Lip (g):19
21	22	23	24	25	
-Crema de alcachofas -Merluza en salsa verde con zanahorias asadas -Fruta	-Sopa de menudillo con huevo -Cinta de lomo fresca con ensalada de canónigos - Fruta	- Potaje de legumbres -Huevos rellenos de atún con arroz blanco -Fruta	-Puré de patata - Filete de pavo a la plancha con calabaza al horno -Fruta	-Judías verdes con jamón - Filete de ternera con ensalada mixta. -Yogur	E(kcal):498 HC (g):56 Prot (g):25 Lip (g):19
28	29	30			
-Espaguettis carbonara - Palometa a la plancha con zanahoria rallada -Fruta	-Lentejas estofadas - Tortilla de calabacín con ensalada de baby mix. -Fruta	-Crema de alcachofas -Hamburguesa casera con tomate. -Fruta			E(kcal):518 HC (g):52 Prot (g):25 Lip (g):23

**SERVICIO DE DESAYUNO**  
Desde las 7:45 hasta las 8:30

*Dando a los más pequeños un desayuno completo, recibirán la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren buenos hábitos de alimentación.*

Todos los menús vienen acompañados con su correspondiente ración de pan.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
		1	2	3	4
	<b>HOLIDAYS</b>	-Rice with chicken curry - Tenderloin steak with mixed salad - Fruit	- Bolognese macaroni -Hake in green sauce with peas -Fruit	-Carrot cream -Hamburguers with tomato sauce -Yoghourt	E(kcal): 628 HC (g):77 Prot (g):28 Lip (g):23
7	8	9	10	11	
- Green beans with ham -Roasted chicken with sliced chips -Fruit	-Lentil stew -Baked cod with lamb's lettuce salad -Fruit	<b>HOLIDAYS</b>	- Pea cream - Pork tenderloin with rice -Fruit	-Fideua - Grilled bream with baby mix salad -Yoghourt	E(kcal):609 HC (g):74 Prot (g):31 Lip (g):21
14	15	16	17	18	
- Rice with tomato sauce -Beef steak with grated carrot -Fruit	-Pumpkin cream -Meatballs with chips -Fruit	-Potatoes and meat stew - Baked hake with lettuce and corn salad -Fruit	- Chickpeas stew -Ham omelette with tomato salad -Fruit	-Broccoli cream - Baked cod with grated carrot. -Yoghourt	E(kcal):615 HC (g):76 Prot (g):25 Lip (g):24
21	22	23	24	25	
-Artichoke cream -Hake in green sauce with roasted carrots -Fruit	-Giblet soup with hard boiled egg -Tenderloin steak with lamb's lettuce salad -Fruit	- Legume stew -Stuffed tuna eggs with rice -Fruit	-Mashed potato - Grilled turkey fillet with baked pumpkin -Fruit	-Green beans with ham - Beef steak with mixed salad. -Yoghourt	E(kcal):622 HC (g):71 Prot (g):31 Lip (g):24
28	29	30			
-Spaghetti carbonara - Grilled bream with grated carrot -Fruit	- Lentil stew - Zucchini omelette with baby mix salad -Fruit	-Artichoke cream -Homemade burger with tomato. -Fruit			E(kcal):648 HC (g):65 Prot (g):31 Lip (g):29



**BREAKFAST SERVICE**

From 7:30 until 8:30  
Breakfast includes milk, juice, toast with oil, butter and jam, biscuits, fruit and on Wednesdays there are also fairy cakes.

*Giving children a full and healthy breakfast means that they will have energy to complete the school day as well as teaching them good eating habits.*

All the meals are served with bread.

## DESAYUNOS CON AVENA

**L**a avena es un cereal muy conocido por sus múltiples propiedades.

Rico en proteínas de gran valor biológico.

Fuente de carbohidratos de absorción lenta, lo que te mantiene saciado y evita los picos de glucosa

Fuente de fibra.

Alimenta a nuestras bacterias intestinales (microbiota).

Para que puedas incorporarla en tu día a día, te ofrecemos unas ideas de desayunos con avena:

Porridge de avena con cacao: pon en líquido (leche, leche vegetal, agua..) avena y déjala cocer durante unos minutos o

simplemente déjala en remojo toda la noche. Cuando espese, añade cacao puro en polvo o unas virutas de chocolate de más del 70%.

Yogur con avena, fruta y frutos secos. En un cuenco vierte el contenido de un yogur natural, añade la avena y deja en reposo un tiempo hasta que espese (ideal la noche anterior). Añade fruta (plátano, manzana, piña...) y frutos secos (nueces, almendras). Yogur con avena, manzana y nueces. Yogur con avena, plátano y cacahuetes. Yogur con avena, piña y almendra.

Bizcocho rápido de avena, huevo y plátano. Muele 50 gramos de avena, añade ½ huevos, 1 plátano y levadura. Mezcla todo. Ponlo en



un recipiente de ración individual e introdúcelo en el microondas 2 minutos.

Debes saber que para obtener el máximo beneficio de este maravilloso alimento, debes bien cocinarlo o dejarlo en remojo.

## RECOMENDACIONES CENAS NOVIEMBRE 2022

### M E N Ú

2	Crema de puerros y calabacín. Salmón al curry	17	Arroz de coliflor con ajo, jamón y guisantes. Sepia a la plancha
3	Acelgas con patata y pimentón. Calamares en salsa	18	Ensalada de canónigos, tomates cherry, pasas y nueces. Burrito de bonito, maíz, manzana y zanahoria rallada.
4	Tostas de tomate con jamón. Ensalada al gusto.	21	Caldo. Tortilla de boniato con rodajas de calabacín
7	Crema de calabaza. Mejillones al vapor.	22	Crema de coliflor al curry. Sardinias con tomate
8	Pisto con huevo	23	Ensalada de canónigos, manzana y tomates cherry. Berenjena rellena de carne picada
10	Coliflor gratinada. Tortilla de patata	24	Sopa. Tortilla de calabacín y patata
11	Ensalada de tomate y bonito. Pizza de calabacín	25	Pizza casera con verduritas
14	Espinacas a la crema. Boquerones en vinagre	28	Crema de calabacín. Conejo al ajillo
15	Brécol salteado con almendras y sésamo. Hamburguesas de garbanzos	29	Pimientos rojos asados. Merluza al vapor con patatas panadera
16	Crema de setas. Pollo al limón	30	Judías verdes salteadas. Huevo a la plancha