



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
		1	2	3	
	FESTIVO	-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	FESTIVO	- 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
	HOLIDAYS	-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	HOLIDAYS	- 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 7:45 until 8:30

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

La 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