



# MENÚ ESCOLAR

## NOVIEMBRE /2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<b>festivo</b>	<p>Cocido Andaluz Tortilla francesa Ensalada de tomate y pepino ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 628 Kcal / 2627,55 KJ</u> P: 36.4 / G: 25.3 / H.C: 77.2</p>	<p>Cazuela de rape Pechuga a la plancha Hervido de verduras: patata, cebolla, puerro, calabacín, alcachofas, judías verdes y zanahorias. ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 696 Kcal / 2912,06 KJ</u> P:20.4 / G:25.3 / H.C:76.2</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p><u>Arroz blanco con tomate</u> Salchichas y huevos Ensalada mixta con tomate, lechuga y cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 719 Kcal / 3008,3 KJ</u> P: 20.2 / G: 17.3 / H.C: 90.1</p>	<p><u>Guisillo de judías con verduras y pollo</u> Salmón con salsa verde Zanahorias babies con jamón cocido ----- Pan blanco, agua y plátano <u>V.E: 634 Kcal / 2652,66 KJ</u> P:39.3 / G: 24.7/ H.C: 52.3</p>	<p><u>Crema de calabacín</u> Calamares fritos Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y sandía <u>V.E:622 Kcal / 2606,63 KJ</u> P: 19.9 / G: 33.9 / H.C: 70.5</p>	<p><u>Lentejas con verduras</u> Tortilla de patatas Coliflor con aceite ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 655Kcal/ 2740,52 KJ</u> P: 30.4 / G: 25.8 / H.C: 73.1</p>	<p><u>Sopa de picadillo con pollo.</u> Aguja a la plancha Judías verdes, salteadas con cebolla ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 635 Kcal / 2656,84 KJ</u> P: 4.3 / G: 17.6 / H.C: 44.2</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p><u>Potaje verduras con habichuelas y espinacas</u> San Jacobos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 723 Kcal / 3025,03 KJ</u> P:19.5 / G:18.6 / H.C: 70.1</p>	<p><u>Espaguetis con atún</u> Champiñones con jamón Ensalada de tomate y pepino ----- Pan blanco, agua y piña en su jugo <u>V.E: 664 Kcal / 2907,88 KJ</u> P:19.2 / G:24.3 / H.C: 101.2</p>	<p><u>Arroz con magra y costilla</u> Merluza horno Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 662 Kcal / 2602,45 KJ</u> P: 39.4 / G: 18.6 / H.C: 89.3</p>	<p><u>Fideos a la marinera</u> Tortilla de queso con jamón york Ensalada de atún, lechuga y tomate ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal / 2953,9 KJ</u> P: 32.2 / G: 21.2 / H.C:82.1</p>	<p><u>Ensaladilla rusa</u> Bacalao con tomate Ensalada tropical con lechuga, maíz, zanahoria y piña ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 638 KCAL / 2669,39 KJ</u> P: 21.5 / G:17.2 / HC:70.1</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<p><u>Canelones con carne</u> Sepia con tomate Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal / 2953.9 KJ</u> P: 22.3/ G:21.2 / HC:90.4</p>	<p><u>Cocido Andaluz</u> Tortilla de guisantes Ensalada de tomate y pepino ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 628 Kcal / 2627,55 KJ</u> P: 36.4 / G: 25.3 / H.C: 77.2</p>	<p><u>Arroz tres delicias con jamón cocido, huevo y guisantes</u> Albóndigas de ternera y pollo Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 723 Kcal / 3025,03 KJ</u> P:24.8 / G: 22.7/HC:90.6</p>	<p><u>Asado de patata, costilla, magra y quijá</u> Caballa en aceite Judías verdes salteadas con cebolla ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 687 Kcal / 2874,41 KJ</u> P:30.4 / G:21.2 / H.C: 93.2</p>	<p><u>Sopa de marisco</u> Empanadillas de atún Menestra de verdura ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 706 KCAL / 2953,9 KJ</u> P:45.3 / G:17.3 / H.C:80.9</p>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
<p><u>Guisillo de cazón</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta con tomate, lechuga y cebolla ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 622 Kcal / 2602,45 KJ</u> P: 39.9 / G: 25.1 / HC: 49.3</p>	<p><u>Ensalada de pasta con jamón cocido y atún</u> Ternera a la jardinera Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 718 Kcal / 3004,11 KJ</u> P: 30.4 / G: 26.2 / HC: 86.5</p>	<p><u>Macarrones a la boloñesa</u> Croquetas de bacalao Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 724 Kcal / 3029,22 KJ</u> P: 19.8 / G:30.9/ H.C:103.6</p>	<p><u>Lomo al horno</u> Guisantes salteados con jamón ----- Pan blanco, agua y sandía  V.E: 672 Kcal / 2811,648 KJ P:27.3 / G:23.1 / H.C: 105.3</p>	



## RECOMENDACIONES PARA LA CENA.

# NOVIEMBRE /2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PURÉ DE ACELGAS SEPIA A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA YOGUR/ AGUA / PAN INTEGRAL	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA ASADA CON ALMEJAS CANÓNIGOS CON KIWI YOGUR/AGUA / PAN	SALTEADO DE JAMÓN CON HUEVO CONSOMÉ VEGETAL QUESO FRESCO FRUTA/AGUA / PAN	BROCOLI AL HORNO LENGUADO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN FRUTA/ AGUA / PAN	CREMA DE ZANAHORIA POLLO ASADO ENSALADA DE ATÚN CON TOMATE YOGUR/ AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENESTRA DE VERDURAS MEJILLONES TOMATES CHERRY MELÓN/ AGUA / PAN INTEGRAL	SETAS A LA PLANCHA SALCHICHAS DE POLLO CEBOLLA A LA PLANCHA QUESO FRESCO/ AGUA / PAN	TORTILLA DE CEBOLLA PAVO A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS BLANCOS CON LECHUGA FRUTA/ AGUA / PAN INTEGRAL	HABICHUELAS VERDES CON HUEVO LANGOSTINOS A LA PLANCHA TOMATE ASADO YOGUR/ AGUA / PAN	ACELGAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE PATATAS CON JAMÓN ENSALADA DE PEPINO FRUT/AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CREMA DE CALABAZA CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE POLLO TOMATE ALIÑADO CON ESPECIAS FRUTA/AGUA / PAN INTEGRAL	BONIATO CON QUESO FRESCO CONEJO AL HORNO PEPINO ALIÑADO QUESO FRESCO/AGUA / PAN	CHAMPIÑONES CON HUEVO MUSLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE KIWI/ AGUA / PAN INTEGRAL	PURÉ DE PATATA PERDIZ EN ESCABECHE ENSALADA DE LECHUGA CON ATÚN Y MAÍZ YOGUR/ AGUA / PAN	PIZZA DE VERDURAS JAMÓN SERRANO TOMATE CON ALCAPARRAS PIÑA/ AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MEMBRILLO COCIDO CON ZANAHORIA CALAMAR A LA PLANCHA PEPINO YOGUR/AGUA / PAN	SALTEADO DE VERDURAS LOMO ASADO TOMATE CON QUESO FRESCO FRUTA/AGUA / PAN	POLLO CON PIMIENTO Y CHAMPIÑONES CREMA DE PUERRO LECHUGA CON REMOLACHA FRUTA/ AGUA / PAN	ZANAHORIAS CON PATATAS BOQUERONES FRITOS TOMATE CON AJO Y PEREJIL FRUTA/AGUA / PAN	CREMA DE CALABAZA BISTEC DE TERNERA CANÓNIGOS CON PIÑA FRUTA/AGUA /PAN
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
TORTILLA DE BERENJENA SALMÓN A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS FRUTA/AGUA / PAN INTEGRAL	BONIATO AL HORNO CAZÓN AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA/AGUA / PAN	CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS LECHUGA CON ZANAHORIA QUESO FRESCO/ AGUA / PAN	CREMA DE PUERRO Y CALABAZA PAVO ASADO TOMATE PARTIDO FRUTA/AGUA / PAN	JUDÍAS VERDES SOLOMILLO DE PAVO ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA/AGUA / PAN INTEGRAL

✓ **RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA:** Además de una dieta equilibrada y saludable, la práctica de ejercicio físico es esencial para la salud de nuestro alumnado y usuarios del comedor escolar. Por ello recomendamos practicar al menos una hora de ejercicio durante el día; pudiendo aprovechar nuestra oferta de escuelas deportivas para alumnado de primaria o deporte de 3 a 6 años para alumnado de infantil (actividades extraescolares), que se realizan en horario de tarde, o simplemente asegurarse de que sus hijos/as jueguen en el parque, salgan con la bicicleta, salgan a pasear, realicen actividades como zumba o bailes tradicionales... con la intencionalidad de que no pasen toda la tarde en casa sentados de forma sedentaria.

✓ **MENÚ SUPERVISADO POR LA DIETISTA D<sup>a</sup> DOLORES REQUENA CORRAL**