MENÚ NOVIEMBRE

COLEGIO SANTA ANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g **Ensalada** **Lentejas con calabaza (1,12)** **Tortilla de patata (3)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Fajitas de verduras y pollo Fruta de temporada	03 685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g **Ensalada** **Hervido valenciano (12)** **Pollo asado al limón** **Pan integral** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata Fruta de temporada	04 655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g **Arroz al horno (6,12)** **Merluza a la mediterránea (4,1,14)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Hervido de patata, judía verde y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada	05 603,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,1g - HC:86,4g **Ensalada** **Crema de zanahoria (12)** **Macarrones integrales con boloñesa vegetal (1,3,6,10,8,11)** **Pan integral** **Yogur natural** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pasta con champiñones, tomate y queso fresco Fruta de temporada	06 765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g **Alubias blancas con verduras (12)** **Goulash de magro (12)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Sopa de fideos, verduras y huevo duro Fruta de temporada
09 566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g **Ensalada** **Fideuá (1,3,6,10,2,14,4)** **Tortilla francesa (3)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Wrap de huevo y calabacín Fruta de temporada	10 500,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:9,5g - HC:74,3g **Ensalada** **Guiso de patatas con verduras (12)** **Jamoncitos de pollo a la miel** **Pan integral** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Hamburguesas de coliflor y queso con arroz basmati Fruta de temporada	11 562,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,4g - HC:58,9g **Crema bretona (12)** **Longanizas con pisto (12)** **Pan** **Yogur natural** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Empanada casera de pisto, atún y huevo duro Fruta de temporada	12 713,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:22,6g - HC:93,5g **Ensalada** **Arroz integral con tomate y huevo (3)** **Hummus de garbanzos (10,11,1)** **Pan integral** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pasta gratinada con champiñones Fruta de temporada	13 745,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:18,9g - HC:107,5g **Lentejas estofadas (1,12)** **Skipper de bacalao (4,1,2,3,7,14)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Calabacines rellenos de carne picada y quinoa Fruta de temporada
16 548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g **Ensalada** **Crema de calabaza (12)** **Magro de cerdo al ajo cabañil (12)** **Pan** **Yogur natural** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Ensalada de pasta Croquetas caseras de pescado Fruta de temporada	17 643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g **Ensalada** **Paella valenciana** **Guisantes salteados** **Pan integral** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Sopa de verduras Salmón en salsa de soja Fruta de temporada	18 715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g **Alubias blancas con chorizo (12,6)** **Muslo de pollo al chilindrón (12)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz Fruta de temporada	19 586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g **Espirales integrales a la siciliana (1,3,6,10)** **Abadejo en salsa verde con guisantes al vapor (4,2)** **Pan integral** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Crema de verduras Crepe de pavo y queso Fruta de temporada	20 729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g **Ensalada** **Garbanzos con verduras (12)** **Tortilla de espinacas (3)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Pizza de coliflor con patatas dado Fruta de temporada
23 553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g **Sopa de pescado (1,3,6,10,2,14,4)** **Albóndigas vegetales en salsa de tomate (6)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Nuggets de pescado casero con boniato al horno y patatas dado Fruta de temporada	24 587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g **Ensalada** **Pizza de york (1,6,7,4,10)** **Lentejas con verduras (1,12)** **Pan integral** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Albóndigas de pavo en salsa de tomate con arroz basmati Fruta de temporada	25 693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g **Ensalada** **Macarrones integrales con calabaza y salsa de setas (1,3,6,10,7)** **Tortilla de patata y cebolla (3)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Arroz con verduras y taquitos de salmón Fruta de temporada	26 616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g **Alubias blancas con verduras (12)** **Fricandó de pollo a la jardinera (12)** **Pan integral** **Yogur natural** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Coliflor gratinada Huevo a la plancha Fruta de temporada	27 734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g **Ensalada** **Arroz con tomate** **Jurel en salsa (4,2,14)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Revuelto de pavo con tomate y patata Fruta de temporada
30 715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g **Ensalada** **Puré de legumbres (12,1)** **Tortilla de patata (3)** **Pan** **Fruta** **RECOMENDACIÓN DE CENA:** Wrap de huevo y calabacín Fruta de temporada				

nutrilab

Leyenda de alérgenos:

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescado
5 Cacahuetes
6 Soja
7 Leche
8 Frutos de cáscara
9 Apio
10 Mostaza
11 Sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces
14 Moluscos

Los panes blancos e integrales contienen gluten y pueden contener trazas de soja y mostaza.

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas** ecológicas
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad** y **proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).