

MENÚ NOVIEMBRE 2022- Nursery 1

COMIDA		APORTE CALÓRICO	MERIENDA	COMIDA		APORTE CALÓRICO	MERIENDA
Martes				Jueves	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
1	DÍA FESTIVO			17			
Miércoles	Puré de verdura. con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
2				18			
Jueves	Puré de verdura. con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC:36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Lunes	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
3				21			
Viernes	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Martes	Puré de verdura. con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC:36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
4				22			
Lunes	Puré de verdura. con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.	Miércoles	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC:36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
7				23			
Martes	Puré de verdura. con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC:36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Jueves	Puré de verdura. con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
8				24			
Miércoles	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
9				25			
Jueves	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC:36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Lunes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC:36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
10				28			
Viernes	Puré de verdura. con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC:36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Martes	Puré de verdura. con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
11				29			
Lunes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC:36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Miércoles	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
14				30			
Martes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC:36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.				
15							
Miércoles	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.				
16							

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

- * **INTOLERANCIA AL GLUTEN:** Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
- * **ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:** Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
- * **ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:** Alimentos o productos libres de PLV.
- * **ALERGIA A HUEVO:** Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
- * **ALERGIA A FRUTOS SECOS:** Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
- * **ALERGIA A SOJA:** Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ NOVIEMBRE 2022- Nursery 2-Infantil (3-5 años)

	COMIDA	MERIENDA	CENA		COMIDA	MERIENDA	CENA
Martes				Jueves	Patatas estofadas con pollo adobado.		Verdura.
1	DÍA FESTIVO			17	Tortilla francesa con menestra. Fruta.	Fruta y leche.	Pescado. Fruta.
Miércoles	Pasta con chorizo.		Verdura.	Viernes	Sopa de ave.		Ensalada.
2	Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Pescado. Yogur.	18	Merluza con pisto. Yogur.	Yogur.	Hamburguesa. Fruta.
Jueves	Crema de coliflor y zanahoria.		Caldo.	Lunes	Arroz de la huerta.		Sopa.
3	Pollo asado con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Lomo. Fruta.	21	San Jacobo con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Pescado. Fruta.
Viernes	Arroz con tomate.		Ensalada de tomate y maíz.	Martes	Judías verdes con tomate.		Sándwich vegetal.
4	Merluza con pisto. Yogur.	Fruta y leche.	Pollo. Fruta.	22	Magro adobado en salsa con patatas. Fruta.	Fruta y leche.	Pavo. Fruta.
Lunes	Judías verdes con jamón.		Sándwich vegetal.	Miércoles	Pasta con bacon.		Ensalada.
7	Albóndigas a la jardinera. Fruta.	Leche con galletas.	Pescado. Fruta.	23	Merluza al horno con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Ternera. Fruta.
Martes	Fideuá.		Puré.	Jueves	Lentejas estofadas con verduras.		Sopa.
8	Merluza en salsa marinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Pollo. Yogur.	24	Filete de pollo a la plancha con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Tortilla. Yogur.
Miércoles	Lentejas estofadas con verduras y bacon.		Sopa.	Viernes	Patatas a la riojana.		Verdura.
9	Tortilla de patata con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Pescado. Fruta.	25	Merluza con tomate. Yogur.	Yogur.	Empanada. Fruta.
Jueves	Crema de verduras.		Lasaña.	Lunes	Judías verdes con patatas.		Ensalada.
10	Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Natillas.	28	Pechuga Villaroy con menestra. Fruta.	Leche con galletas.	Pizza. Fruta.
Viernes	Guisantes con huevo cocido.		Sopa.	Martes	Arroz con tomate.		Ensalada.
11	Ragout de ternera en salsa con zanahoria baby. Yogur.	Yogur.	Pescado. Fruta.	29	Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Pescado. Fruta.
Lunes	Pasta con tomate.		Ensalada mixta.	Miércoles	Pasta con tomate.		Sopa.
14	Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Pollo. Fruta.	30	Merluza en salsa con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Fruta y leche.	Pollo. Fruta.
Martes	Garbanzos estofados con chorizo.		Verdura.				
15	Pisto con huevo. Fruta.	Fruta y leche.	Pescado. Fruta.				
Miércoles	Arroz con alcachofas.		Ensalada.				
16	Chuletillas de pavo al horno con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Pescado. Yogur.				

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA	
* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ NOVIEMBRE 2022 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

COMIDA		CENA		COMIDA		CENA	
Martes				Jueves			
1	DÍA FESTIVO			17	Patatas estofadas con pollo adobado. Tortilla francesa con menestra. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	
Miércoles				Viernes			
2	Pasta con chorizo. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Yogur.		18	Sopa de ave. Merluza con pisto. Yogur.	Ensalada. Hamburguesa. Fruta.	
Jueves				Lunes			
3	Crema de coliflor y zanahoria. Pollo asado con ensalada. Fruta.	Caldo. Lomo. Fruta.		21	Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada. Fruta.	Sopa. Pescado. Fruta.	
Viernes				Martes			
4	Arroz a la milanesa. Atún con pisto. Yogur.	Ensalada de tomate y maíz. Pollo. Fruta.		22	Judías verdes con tomate. Magro adobado en salsa con patatas. Fruta.	Sándwich vegetal. Pavo. Fruta.	
Lunes				Miércoles			
7	Judías verdes con jamón. Albóndigas a la jardinera. Fruta.	Sándwich vegetal. Pescado. Fruta.		23	Pasta con bacon. Caballa al horno con ensalada. Fruta.	Ensalada. Ternera. Fruta.	
Martes				Jueves			
8	Fideuá. Merluza en salsa marinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Puré. Pollo. Yogur.		24	Lentejas estofadas con verduras. Filete de pollo a la plancha con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Sopa. Tortilla. Yogur.	
Miércoles				Viernes			
9	Lentejas estofadas con verduras y bacon. Tortilla de patata con ensalada. Fruta.	Sopa. Pescado. Fruta.		25	Patatas a la riojana. Bacalao con tomate. Yogur.	Verdura. Empanada. Fruta.	
Jueves				Lunes			
10	Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta.	Lasaña. Natillas.		28	Judías verdes con patatas. Pechuga Villaroy con menestra. Fruta.	Ensalada. Pizza. Fruta.	
Viernes				Martes			
11	Guisantes con huevo cocido. Ragout de ternera en salsa con zanahoria baby. Yogur.	Sopa. Pescado. Fruta.		29	Arroz con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Ensalada. Pescado. Fruta.	
Lunes				Miércoles			
14	Pasta salteada con curry. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Ensalada mixta. Pollo. Fruta.		30	Pasta en salsa carbonara. Merluza en salsa con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Sopa. Pollo. Fruta.	
Martes							
15	Garbanzos estofados con chorizo. Pisto con huevo. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.					
Miércoles							
16	Arroz con alcachofas. Chuletillas de pavo al horno con ensalada. Fruta.	Ensalada. Pescado. Yogur.					

* MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

MENÚ NOVIEMBRE 2022- DIETA BLANDA

COMIDA		COMIDA	
Martes	DÍA FESTIVO	Jueves	Puré de patata. Jamón de York. Fruta.
1		17	
Miércoles	Pasta blanca. Jamón de York. Fruta.	Viernes	Sopa. Merluza al horno. Yogur.
2		18	
Jueves	Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	Lunes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.
3		21	
Viernes	Arroz blanco. Merluza al horno. Yogur.	Martes	Puré de patata. Jamón de York. Fruta.
4		22	
Lunes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.	Miércoles	Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.
7		23	
Martes	Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.	Jueves	Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.
8		24	
Miércoles	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.	Viernes	Puré de patata. Merluza al horno. Yogur.
9		25	
Jueves	Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	Lunes	Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.
10		28	
Viernes	Arroz blanco. Jamón de York. Yogur.	Martes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.
11		29	
Lunes	Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.	Miércoles	Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.
14		30	
Martes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.		
15			
Miércoles	Arroz blanco. Pavo. Fruta.		
16			

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.