

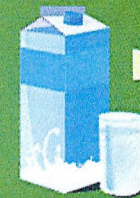
NOVIEMBRE

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

	1 FESTIVO	2 JUDÍAS VERDES CON REFrito / ARROZ 3 DELICIAS TORTILLA DE PATATAS / ESCALOPE DE CERDO CON LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 MACARRONES CON TOMATE / SOPA DE AJO ALBÓNDIGAS JARDINERA / ALITAS DE POLLO YOGUR	4 LENTEJAS ESTOFADAS / ALUBIAS CON ZANAHORIA LENGUADO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES / PIMIENTOS RELLENOS FRUTA	GLÚCIDOS 87,94 LÍPIDOS 29,37 PROTEÍNAS 34,44 KCAL 755,47
7 PATATAS A LA RIOJANA / TALLARINES AL AJILLO HAMBURGUESA CON LECHUGA / RODAJA DE SALMON A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	8 SOPA DE AVE / ESPINACAS CON GAMBAS CANELONES DE CARNE CON SALSA AURORA, / POLLO AL CHILINDRON YOGUR	9 ALUBIAS ESTOFADAS / CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE CALABACIN CON YORK / FOGONERO EN SALSA BLANCA FRUTA	10 JORNADA BALEAR TUMBET BALEAR (PISTO) CARNE RUSTIDA AL HORNO (CARNE CON VERDURAS) ENSAIMADA DOBLE OPCIÓN: CONSOMÉ MADRILEÑO CON GARBANZOS Y SAN JACOBO CON ENSALADA	11 ARROZ CON TOMATE / COLIFLOR GRATINADA RODAJA DE MERLUZA CON VERDURITAS / SALCHICHAS CON TOMATE FRUTA	GLÚCIDOS 93,01 LÍPIDOS 25,59 PROTEÍNAS 34,74 KCAL 741,79
14 CREMA DE CHAMPIÑONES / PATATAS EN SALSA VERDE POLLO CON SALSA DE TOMATE / EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	15 MACARRONES A LA BOLONESA / ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y ZANAHORIA SOLLA A LA ROMANA CON LECHUGA / REDONDO DE PAVO ASADO YOGUR	16 SOPA DE COCIDO / ACELGAS CON AJITOS TERNERA GUI SADA CON PATATAS / HAMBURGUESA DE PESCADO FRUTA	17 ARROZ A LA MILANESA / JUDIAS VERDES CON TOMATE ATÚN A LAS FINAS HIERBAS / CROQUETAS CON PATATAS YOGUR	18 LENTEJAS A LA JARDINERA / CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA / ALITAS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	GLÚCIDOS 83,56 LÍPIDOS 28,78 PROTEÍNAS 29,56 KCAL 722,38
21 ARROZ CON TOMATE / SOPA DE FIDEO CON POLLO VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA / POLLO ASADO EN SU JUGO FRUTA	22 MENESTRA DE VERDURAS / TALLARINES CON ATUN Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS / FILETE RUSO EN SALSA DE VERDURITAS YOGUR	23 SOPA DE ESTRELLAS CON VERDURAS / COCIDO MONTAÑÉS RAGUT DE TERNERA CON PATATAS DADO / LENGUADO AL VAPOR CON VERDURITAS FRUTA	24 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS / ENSALADA MIXTA LOMO DE CERDO ASADO CON CHAMPIÑONES / CANELONES DE BONITO YOGUR	25 ESPIRALES A LA NAPOLITANA / PATATAS CON ACELGAS FILETE DE ABADJEJO EN SALSA BLANCA / SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA	GLÚCIDOS 86,4 LÍPIDOS 30,86 PROTEÍNAS 34,08 KCAL 759,06
28 JUDÍAS VERDES CON PATATA / ARROZ CALDOSO CON POLLO ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS / REVUELTO DE ESPINACAS, CHAMPIÑON Y GAMBAS. FRUTA	29 GARBANZOS ESTOFADOS / VICHISOISE MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA / SALCHICHAS CON CHAMPIÑONES YOGUR	30 MACARRONES CON TOMATE / CONSOMÉ NUGGETS DE POLLO CON PATATAS / PIMIENTOS RELLENOS FRUTA	<p>Entra en nuestra web y descubre si has sido ganador de UN AÑO DE COMEDOR: gratis !</p> <p>www.elgustodecrecer.es</p> 		GLÚCIDOS 94,27 LÍPIDOS 30,3 PROTEÍNAS 27,1 KCAL 766,24

¡A DESAYUNAR!

El desayuno es la comida más importante del día. Descubre la fórmula del desayuno equilibrado:



LÁCTEO

(leche, yogur,...)

CEREAL

(cereales, pan,...)



FRUTA

(zumo o pieza)

Un desayuno completo aporta a los más pequeños la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares y a la vez, les permite adquirir hábitos de alimentación saludable.



COME SANO
y actívalo con Spike

Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en:

www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que...?

El aporte nutricional del desayuno debe ser un 20-25% del total del día.