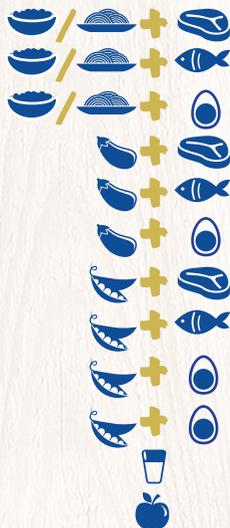


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Para Todos los Santos castañas y pañuelos grandes



En noviembre nos acercamos al frío, con cambios de temperatura, resfriados y menos luz diaria. Una ayuda extra irá muy bien para prevenir y sentirnos sanos y con energía.

Alimentos aliados contra el resfriado: acelgas y espinacas, guisantes y habas, judías verdes, puerros, ajos, remolacha, ... son verduras con propiedades mucolíticas y antisépticas.

Panellet de piñones

<http://lacuinadesempre.blogspot.com/search?q=PANELLETS>

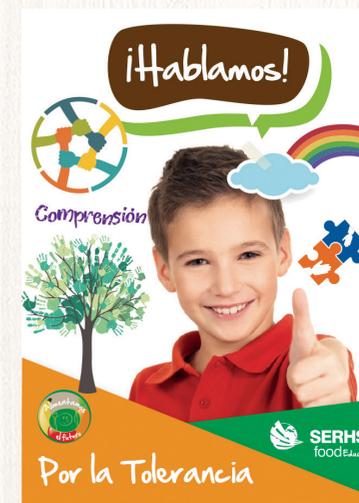
Puding de manzana

<http://lacuinadesempre.blogspot.com/search?q=POMA>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia: En noviembre y con el frío vuelven las fiestas junto al fuego. La Castañada y los panellets son unas costumbres que cumplen una importante función social. Algunas de nuestras festividades:

- Todos los Santos (1 de noviembre)
- Fiesta de San Martín (11 de noviembre)
- Fiestas de Santa Catalina (25 de noviembre)

10 meses causas



Por la Tolerancia

¡Todos somos diferentes!

El mundo es multicultural y acoge toda la diversidad que lo hace interesante y lleno de experiencias por vivir. Si nos respetamos entre todos, disfrutaremos de un mundo más divertido y lleno de diferencias.



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																															
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)	Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano	Garbanzos con patata y aceite de oliva	Brócoli con patata y aceite de oliva	<table border="1"> <tr><td colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</td></tr> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>592,7</td><td>68,6</td><td>22,7</td><td>25,5</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>777,8</td><td>75,5</td><td>32,1</td><td>38,8</td></tr> <tr><td>795,8</td><td>131,7</td><td>48,2</td><td>67,6</td></tr> </table>				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				INFANTIL (2-6 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	592,7	68,6	22,7	25,5	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	777,8	75,5	32,1	38,8	795,8	131,7	48,2	67,6
			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																																							
			INFANTIL (2-6 años)																																							
			V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																				
592,7	68,6	22,7	25,5																																							
PRIMARIA (7-12 años)																																										
V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																							
777,8	75,5	32,1	38,8																																							
795,8	131,7	48,2	67,6																																							
Tortilla de espinacas (H)	Jamoncitos de pollo al horno	Hamburguesa de coliflor y queso	Albóndigas de ternera con salsa de tomate																																							
Lechuga, pepino y olivas	Salsa de naranja	Lechuga, tomate y olivas	Champiñones																																							
Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria y soja (SO)	Fruta de temporada	Fruta de temporada																																							
	Yogurt (L)																																									
	Pan integral																																									
2ª SEMANA		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada	Sopa de verduras (G,H*)	Arroz con verduras	Judías pintas guisadas (S)	Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)	<table border="1"> <tr><td colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</td></tr> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>609,4</td><td>125,5</td><td>43,1</td><td>38,3</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>789,8</td><td>144,1</td><td>57,2</td><td>56,8</td></tr> </table>				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				INFANTIL (2-6 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	609,4	125,5	43,1	38,3	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	789,8	144,1	57,2	56,8				
			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																																							
			INFANTIL (2-6 años)																																							
			V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																				
609,4	125,5	43,1	38,3																																							
PRIMARIA (7-12 años)																																										
V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																							
789,8	144,1	57,2	56,8																																							
Bistec de pollo al horno	Bacalao al horno (P)	Huevos duros con base de tomate (H)	(salsa de tomate casero)																																							
Mezcla de setas	Lechuga, tomate y maíz	Fruta de temporada	Lomo al horno en su jugo																																							
Fruta de temporada	Yogurt (L)		Lechuga, pepino y zanahoria																																							
	Pan integral		Fruta de temporada																																							
3ª SEMANA		Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Variedad de ensalada Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras (S)	Arroz con salsa de tomate casero	Judías blancas guisadas (S)	Sopa de caldo con pasta (G,H*)	<table border="1"> <tr><td colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</td></tr> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>577,4</td><td>84,2</td><td>30,9</td><td>29,6</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>783,6</td><td>101,5</td><td>40,5</td><td>46,4</td></tr> </table>				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				INFANTIL (2-6 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	577,4	84,2	30,9	29,6	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	783,6	101,5	40,5	46,4				
			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																																							
			INFANTIL (2-6 años)																																							
			V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																				
577,4	84,2	30,9	29,6																																							
PRIMARIA (7-12 años)																																										
V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																							
783,6	101,5	40,5	46,4																																							
Bacalao al horno (P)	Tortilla de calabacín (H)	Pollo asado al horno con piña	Salchichas de ternera al horno (S)																																							
Lechuga y zanahoria	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maíz	Arroz pilaf																																							
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada																																							
	Pan integral																																									
4ª SEMANA		Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)	Garbanzos con verduras (S)	Crema de brócoli, cebolla y patata	Macarrones (G,H*) con salsa de tomate	<table border="1"> <tr><td colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</td></tr> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>604,5</td><td>76,2</td><td>22,5</td><td>23,9</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>788,9</td><td>85,4</td><td>29,4</td><td>37,2</td></tr> </table>				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				INFANTIL (2-6 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	604,5	76,2	22,5	23,9	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	788,9	85,4	29,4	37,2				
			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																																							
			INFANTIL (2-6 años)																																							
			V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																				
604,5	76,2	22,5	23,9																																							
PRIMARIA (7-12 años)																																										
V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																							
788,9	85,4	29,4	37,2																																							
Revuelto de jamón y queso (H)	Salmón a horno (P)	Filete de pavo a la provenzal	Jamoncitos de pollo al horno																																							
Variedad de lechugas	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maíz	Salsa de naranja y verduras																																							
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada																																							
	Pan integral																																									
5ª SEMANA		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada	Judías blancas guisadas (S)	 		<table border="1"> <tr><td colspan="4">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</td></tr> <tr><td colspan="4">INFANTIL (2-6 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>606,1</td><td>92,7</td><td>33,7</td><td>28,5</td></tr> <tr><td colspan="4">PRIMARIA (7-12 años)</td></tr> <tr><td>V. Energético</td><td>H. de Carbi</td><td>Proteína</td><td>Grasas</td></tr> <tr><td>782,6</td><td>102,8</td><td>44,5</td><td>43,8</td></tr> </table>				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				INFANTIL (2-6 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	606,1	92,7	33,7	28,5	PRIMARIA (7-12 años)				V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas	782,6	102,8	44,5	43,8					
			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																																							
			INFANTIL (2-6 años)																																							
			V. Energético							H. de Carbi	Proteína	Grasas																														
606,1	92,7	33,7	28,5																																							
PRIMARIA (7-12 años)																																										
V. Energético	H. de Carbi	Proteína	Grasas																																							
782,6	102,8	44,5	43,8																																							
Bacalao al horno (P) con pimentón																																										
Lechuga, tomate y maíz																																										
Fruta de temporada																																										

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras (S)		Macarrones (G,H*) con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de espinacas		Jamoncitos de pollo al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Filet de merluza con salsa de tomate		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		PRIMARIA (7-12 años)
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja (SO)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
					Yogurt (L)						788,26 78,6 31,6 38,8
2ª SEMANA		8	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		9	Arroz con verduras	10	Judías pintas guisadas	11	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
			Filete de merluza al horno		Sopa de verduras	Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate		Espirales al estilo italiano (G)	V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
			Lechuga, olivas y soja (SO)		Bistec de pollo al horno	Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Filete de pavo a la plancha	606,9 127,5 42,5 37,2
			Fruta de temporada		Mezcla de setas	Yogurt (L)				Lechuga, pepino y zanahoria	PRIMARIA (7-12 años)
					Fruta de temporada					Fruta de temporada	V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
											797,5 148,8 58,2 55,7
3ª SEMANA		15	Judía verde con patata y aceite de oliva		16	Arroz con salsa de tomate casero	17	Judías blancas guisadas	18	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
			Fingers de pollo		Bacalao al horno	Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piña		Sopa de caldo con pasta	V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
			Variedad de ensalada		Lechuga y zanahoria	Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Saichichas de ternera al horno	608,4 97,6 29,1 29,16
			Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Arroz pilaf	PRIMARIA (7-12 años)
										Fruta de temporada	V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
											773 98,5 40,3 46,6
4ª SEMANA		22	Borrajitas con patata		23	Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)	24	Crema de brócoli, cebolla y patata	25	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
			Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Tortilla de patatas	Salmón a horno		Filete de pavo a la provenzal		Macarrones con salsa de tomate	V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
			Lechuga y zanahoria		Variedad de lechugas	Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Jamoncitos de pollo al horno	577,8 69,4 20,72 24,92
			Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Salsa de naranja y verduras	PRIMARIA (7-12 años)
										Fruta de temporada	V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
											773 98,5 40,3 46,3
5ª SEMANA		29	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		30	Judías blancas guisadas (S)	31	Día Internacional de la Tolerancia	32	33	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (2-6 años)
			Saichichas de carne mixta al horno (S)		Bacalao al horno con pimentón					20 de Noviembre	V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas
			Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz					Día Internacional de los derechos del niño	580,6 88,7 31,6 27,5
			Fruta de temporada		Fruta de temporada						PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energético Proteína Grasas
											785,9 101,7 43,5 44,9

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras		Macarrones con aceite de oliva y oregano		Garbanzos con patata y aceite de oliva		Brócoli con patata y aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de espinacas		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		Albondigas de merluza con salsa de tomate		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
			Lechuga, pepino y olivas		Salsa de naranja		Lechuga, tomate y olivas		Champiñones		591,5 72,8 21,5 24,4
			Fruta de temporada		Lechuga, zanahoria y soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
			Fruta de temporada		Yogurt						V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											790,1 85 27,5 38,7
2ª SEMANA			Sopa de verduras		Arroz con verduras		Judías pintas guisadas		Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		INFANTIL (2-6 años)
			Tortilla de calabacín		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Salmón al horno		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
			Lechuga, olivas y soja		Lechuga, tomate y maíz		Tomate aliñado		Lechuga, pepino y zanahoria		604,9 131,9 39,8 36,2
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											792,7 86,4 31,9 35,6
3ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
			Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		591 87,3 32,8 29,5
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											783,4 109 41,5 45,6
4ª SEMANA			Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, Tortilla de patatas		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, ceba y patata		Macarrones con salsa de tomate		INFANTIL (2-6 años)
			Variedad de lechugas		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal		Merluza al horno		V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
			Fruta de temporada		Lechuga, olivas y soja		Filete de pavo a la provenzal		Salsa de naranja y verduras		602,2 73,9 21,8 25,2
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											783,4 82,6 32,8 36,4
5ª SEMANA			Judías blancas guisadas								ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Bacalao al horno con pimentón								INFANTIL (2-6 años)
			Lechuga, tomate y maíz								V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
			Fruta de temporada							585,6 91,4 31 27,2	
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carbi Proteína Grasas
											743,8 94,7 39,8 42

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos y patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta (S/G) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	29	MARTES	30						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Una alimentación
saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt de soja		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Fingers de pescado con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada		Sopa de verduritas con pasta Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt de soja		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Salchichas al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
1ª SEMANA	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación
saludable



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





CPI

SOLEDAD PUERTOLAS

MENU NOVIEMBRE 2021

MENU SIN FRUTOS SECOS

* no frutos con hueso



	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Judía verde, calabaza i patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	LUNES	29	MARTES	30						
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz 3 delices (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*				 Día Internacional de los derechos del niño			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIERCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada*		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt (L)		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada*	
2ª SEMANA	LUNES 8 Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*		MARTES 9 Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*		MIERCOLES 10 Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		JUEVES 11 Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		VIERNES 12 Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
3ª SEMANA	LUNES 15 Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		MARTES 16 Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		MIERCOLES 17 Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 18 Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		VIERNES 19 Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada*	
4ª SEMANA	LUNES 22 Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		MARTES 23 Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*		MIERCOLES 24 Garbanzos con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		JUEVES 25 Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada*		VIERNES 26 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	
5ª SEMANA	LUNES 29 Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		MARTES 30 Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada*							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Lentejas guisadas con verduras Tortilla espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Judías blancas con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduras Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduras Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros a base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
4ª SEMANA	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Lentejas con verduras Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada				 Día Internacional de los derechos del niño			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





	LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	5
1ª SEMANA			Garbanzos guisados con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de merluza con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12
	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
3ª SEMANA	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19
	Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Variedad de ensalada Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
5ª SEMANA	LUNES	29	MARTES	30	 					
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada							

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

