

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
				01 FESTIVO FESTIVE
04 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96.2 Hc	05 618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196.2 Hc	06 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68.2 Hc	07 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93.5 Hc	08 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67.9 Hc
Lentejas estofadas a la hortelana +S <i>Lentil stew</i> 	Porrusalda de bacalao <i>Stewed potatoes with leek and cod</i> 	Macarrones con chorizo y tomate frito <i>Macaroni with sausage and fried tomato</i> 	Judías verdes y salteadas <i>Sauteed tender vegetables</i> 	Sopa de marmita <i>Soup with pasta</i>
Tortilla de bonito con loncha de queso +S <i>Tuna omelette with cheese slice</i> 	San Jacobo casero con ensalada <i>Homemade cordon bleu with salad</i> 	Merluza al horno con ensalada <i>Baked hake with salad</i> 	Pollo asado con patatas fritas <i>Roasted Chicken with chips</i> 	Cocido completo +S <i>chickpea-based stew</i>
Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>
11 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	12 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56.7 Hc	13 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	14 642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69.6 Hc	15 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43.8 Hc
Arroz caldoso de marisco <i>Paella Seafood</i> 	Alubias blancas estofadas con verduras +S <i>Beans stewed with vegetables</i> 	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i> 	Lentejas de la abuela +S <i>braised lentils with chorizo</i> 	Sopa de ave con picadillo +S <i>Spinach with bechamel</i>
Tortilla española con loncha de jamón <i>Spanish omelet with ham slice</i> 	Mero al limón con patata hervida <i>Lemon grouper with boiled potato</i> 	Filete de pollo con ensalada <i>Chicken with salad</i> 	Merluza con guisantes <i>Hake in green sauce with peas</i> 	Ternera a la jardinera con patatas dado <i>Beef ragout with chips</i>
Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i>
18 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56.9 Hc	19 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62.6 Hc	20 653,8 Kcal 44,1 Prot 116,7 Lip 334,3Hc	21 676 Kcal 35,8 Prot 27,2 Lip 69.9 Hc	22 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65.7 Hc
Patatas a la riojana +S <i>Potatoes stew with sausage</i> 	Judías verdes salteadas +S <i>Green beans sautéed</i> 	Crema de calabacín con queso +S <i>Zucchini cream with cheese</i> 	Paella con pollo y verduras <i>Paella</i> 	Potaje castellano <i>Castilian-style chickpea stew</i>
Bacalao a la romana con ensalada <i>Breaded cod with mushroom</i> 	Albóndigas a la jardinera con arroz <i>Gardener meatballs with brown rice</i> 	Pollo asado con ensalada <i>Roast Chicken with salad</i> 	Pescado con patata hervida <i>Grilled Fish with boiled potatoes</i> 	Tortilla de tiras de york con ensalada <i>Spanish omelet with salad</i>
Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Gelatina de frutas y pan <i>Jelly fruits and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i>
25 669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69.2 Hc	26 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73.5 Hc	27 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	28 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83.6 Hc	29 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67.9 Hc
Crema de verduras frescas con chorrito de oliva <i>Cream of fresh vegetables with drizzle of olive</i> 	Alubias pintas estofadas con chorizo <i>Bean stew with sausage</i> 	Espaguetis boloñesa <i>Spaghetti bolognesa</i> 	Arroz caldoso con magro <i>Paella</i> 	Sopa de marmita <i>Soup with pasta</i>
Cinta de lomo en salsa española con arroz hervido <i>Grilled pork loin with rice</i> 	Huevos con bechamel y ensalada <i>Eggs With Bechamel and salad</i> 	Cazón en adobo con ensalada <i>Marinated dogfish with salad</i> 	Pollo asado con ensalada <i>Roast Chicken with salad</i> 	Cocido completo +S <i>chickpea-based stew</i>
Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i> 	Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i> 	Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i>

Cenas recomendadas para

04/11/2019	05/11/2019	06/11/2019	07/11/2019	08/11/2019
Dorada al horno con champiñón laminado Fruta	Escalibada con ragout de pollo en salsa Fruta	Gazpacho Filete de ternera a la plancha Fruta	Menestra de verduras con tortilla francesa Fruta	Sepia a la plancha con ensalada Fruta
11/11/2019	12/11/2019	13/11/2019	14/11/2019	15/11/2019
Crema de verduras y cinta de lomo a la plancha Fruta	Ensalada César con filete de pollo Fruta	Salmón al horno con verduras Vaso de leche	Tortilla de calabacín y patata con picadillo de tomate Fruta	Sopa de pescado con almejas y fideos Fruta
18/11/2019	19/11/2019	20/11/2019	21/11/2019	22/11/2019
Espárragos a la plancha Costillas de cerdo asadas Fruta	Coliflor en vinagreta y mejillones al vapor Fruta	Pizza casera de verduras Fruta	Pollo a la plancha con zanahorias Fruta	Merluza al horno con rodajas de tomate y cebolla Fruta
25/11/2019	26/11/2019	27/11/2019	28/11/2019	29/11/2019
Quinoa con verduras y sardinas escabechadas Fruta	Berenjenas rellenas de carne picada Fruta	Ensalada de judías verdes, bonito y tomate natural Fruta	Trucha a la navarra con ensalada Fruta	Sepia a la plancha con picadillo de tomate

Legenda de alérgenos en los menús servidos:



PROGRAMACION DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR

GREENPEACE

Las cuatro estaciones de mi comedor:

¿Qué sabes del cambio climático? ¿Qué podemos hacer para frenarlo? Con ayuda de quien más sabe de esto, vamos a divertirnos y a proteger el medio ambiente.

¿Quieres saber más? visita nuestra web y nuestro Facebook y descubrirás el proyecto de Ocio y Tiempo Libre que estamos disfrutando este curso "grupomaestro.es"

<https://es-es.facebook.com/Grupomaestroes-174121572785769/>



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud



MARCA REGISTRADA "Más Sano"



EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD