

Noviembre 2021



Menú basal

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Análisis Nutricional Medio
1	2	3	4	5	Menú basal 3-8 años . 589 Kcal, grasas 24 g, proteína 32 g, hidratos de carbono 61 g Menú basal 9-13 años . 730 Kcal, grasas 23, proteína 32 g, hidratos de carbono 100 g Menú basal 3-8 años . 593 Kcal, grasas 24 g, proteína 29g, hidratos de carbono 66 g Menú basal 9-13 años . 738 Kcal, grasas 29, proteína 40 g, hidratos de carbono 80 g Menú basal 3-8 años . 596 Kcal, grasas 27 g, proteína 28 g, hidratos de carbono 59 g Menú basal 9-13 años . 731 Kcal, grasas 30, proteína 38 g, hidratos de carbono 77 g Menú basal 3-8 años . 596 Kcal, grasas 25 g, proteína 25 g, hidratos de carbono 67 g Menú basal 9-13 años . 728 Kcal, grasas 28 g, proteína 40 g, hidratos de carbono 80 g Menú basal 3-8 años . 596 Kcal, grasas 25 g, proteína 25 g, hidratos de carbono 67 g Menú basal 9-13 años . 728 Kcal, grasas 28 g, proteína 40 g, hidratos de carbono 80 g
Arroz, albóndigas con tomate,, pan y fruta G	Arroz, albóndigas con tomate,, pan y fruta G	Garbanzos viudos, tortilla de patata con ensalada, pan y fruta G H L	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt G L	Crema de guisantes, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta G H P L L	
8	9	10	11	12	
Acelga rehogada, muslo de pollo con patatas al horno, pan y fruta G	Arroz de verduras, pescado rebozado con ensalada, pan y fruta G H P	Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y yogurt G L	Fideuá, pescado a la plancha con ensalada, pan y fruta G H P	Lentejas, tortilla de patata, pan y fruta G H L	
15	16	17	18	19	
Judías verdes con patata, pechuga de pavo estofada, pan y yogurt G L	Crema de espinacas, nuggets caseros de pollo con ensalada, pan y fruta G H L	Sopa de fideos, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta G H P	Arroz blanco con tomate, tortilla de calabacín, pan y fruta fresca G H	Garbanzos, pescado al horno con verduras en papillote, pan y fruta G P L	
22	23	24	25	26	
Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta G L	Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta G H L	Macarrones con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta G H P	Crema verde, pechuga de pavo guisado con guisantes y zanahoria, pan y yogurt G L	Lentejas. croquetas de pescado caseras con ensalada, pan y fruta. G H P L	
29	30	1	2	3	
Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta G H	Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan G				

Alérgenos: **G**: gluten; **C**: crustáceos; **H**: huevos; **P**: pescados; **C**: Cacahuets, **S**: soja; **L**: leche; **FC**: frutos de cáscara; **A**: Apio; **M**: mostaza; **S**: sésamo; **SO₂**: sulfitos; **Al**: altramuces; **M**: moluscos; **L**: legumbres.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La cena se debe complementar con la comida, al ser las ingestas más importantes realizadas a lo largo del día. La cena debe aportar entre el 25-30% de la energía diaria para mantener una dieta equilibrada.

Si en el colegio han comido de ***primer plato cereal, patata o legumbre***, se recomienda ***cenar verdura u hortaliza***, y si han ***comido verdura***, pueden ***tomar también cereales o patata***.

Para los segundos platos ***no repetir en comida y cena carne, pescado o huevo el mismo día***, y de postre, preferentemente fruta, ***pudiéndose tomar lácteo los días que toman fruta en la comida***.

Hermana Paz, nunca olvidaremos las fantásticas comidas que nos has cocinado durante todos estos años, y lo bien que nos alimentado durante la etapa escolar. Siempre te tendremos en nuestro corazón.



Menú Sin legumbres

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

Noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	Arroz, albóndigas con tomate,, pan y fruta G	Espaguetis carbonara, tortilla de patata con ensalada, pan y fruta GH	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt GL	Crema verde, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta GHPL
8	9	10	11	12
Acelga rehogada, muslo de pollo con patatas al horno, pan y fruta G	Arroz de verduras, pescado rebozado con ensalada, pan y fruta GH P	Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y yogurt GL	Fideuá, pescado a la plancha con ensalada, pan y fruta GH P	Sopa de fideos, tortilla de patata, pan y fruta GH
15	16	17	18	19
Judías verdes con patata, pechuga de pavo estofada, pan y yogurt GL	Crema de espinacas, nuggets caseros de pollo con ensalada, pan y fruta GH L	Sopa de fideos, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta GH P	Arroz blanco con tomate, tortilla de calabacín, pan y fruta fresca GH	Macarrones con tomate, pescado al horno con verduras en papillote, pan y fruta GP
22	23	24	25	26
Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta GL	Arroz de verduras, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta GH	Macarrones con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta GH P	Crema verde, pechuga de pavo guisado con guisantes y zanahoria, pan y yogurt GL	Ensaladilla rusa sin guisantes, croquetas de pescado caseras con ensalada, pan y fruta. GH P
29	30	1	2	26
Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta GH	Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan G			

Alérgenos: **G**: gluten; **C**: crustáceos; **H**: huevos; **P**: pescados; **C**: Cacahuets; **S**: soja; **L**: leche; **FC**: frutos de cáscara; **A**: Apio; **M**: mostaza; **S**: sésamo; **SO₂**: sulfitos; **Al**: altramuces; **M**: moluscos ; **L**: legumbres.



Menú Sin leche

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

Noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	Arroz, albóndigas con tomate,, pan y fruta G	Garbanzos viudos, tortilla de patata con ensalada, pan y fruta GHL	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y gelatina G	Crema de guisantes, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta GHPL
8	9	10	11	12
Acelga rehogada, muslo de pollo con patatas al horno, pan y fruta G	Arroz de verduras, pescado rebozado con ensalada, pan y fruta GHP	Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta G	Fideuá, pescado a la plancha con ensalada, pan y fruta GHP	Lentejas, tortilla de patata, pan y fruta GHL
15	16	17	18	19
Judías verdes con patata, pechuga de pavo estofada, pan y yogurt GL	Crema de espinacas, nuggets caseros de pollo con ensalada, pan y fruta GH	Sopa de fideos, merluza rebozada con ensalada, pan y fruta GHP	Arroz blanco con tomate, tortilla de calabacín, pan y fruta fresca GH	Garbanzos, pescado al horno con verduras en papillote, pan y fruta GPL
22	23	24	25	26
Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta G	Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta GHL	Macarrones con tomate, pescado al horno con ensalada, pan y fruta GHP	Crema verde, pechuga de pavo guisado con guisantes y zanahoria, pan y gelatina G	Lentejas. croquetas de pescado caseras con ensalada, pan y fruta. GHPL
29	30	1	2	3
Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta GH	Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan G			

Alérgenos: **G**: gluten; **C**: crustáceos; **H**: huevos; **P**: pescados; **C**: Cacahuets, **S**: soja; **L**: leche; **FC**: frutos de cáscara; **A**: Apio; **M**: mostaza; **S**: sésamo; **SO₂**: sulfitos; **Al**: altramuces; **M**: moluscos ; **L**: legumbres. **La cremas y purés sin leche ni nata.**



Menú sin pescado

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

Noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	Arroz, albóndigas con tomate,, pan y fruta G	Garbanzos viudos, tortilla de patata con ensalada, pan y fruta GH	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt GL	Crema de guisantes, tortilla de champiñones con ensalada, pan y fruta GHPL
8	9	10	11	12
Acelga rehogada, muslo de pollo con patatas al horno, pan y fruta G	Arroz de verduras, ternera estofada con patatas y zanahoria, pan y fruta GH	Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y yogurt GL	Macarrones con tomate, croquetas de jamón con ensalada, pan y fruta GH	Lentejas, tortilla de patata, pan y fruta GH
15	16	17	18	19
Judías verdes con patata, pechuga de pavo estofada, pan y yogurt GL	Crema de espinacas, nuggets caseros de pollo con ensalada, pan y fruta GH L	Sopa de fideos, lomo a la plancha con ensalada, pan y fruta GH	Arroz blanco con tomate, tortilla de calabacín, pan y fruta fresca GH	Garbanzos, revuelto de ajos tiernos con ensalada, pan y fruta G
22	23	24	25	26
Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta GL	Garbanzos con arroz, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta GH	Macarrones con tomate, ternera a la plancha con ensalada, pan y fruta GH	Crema verde, pechuga de pavo guisado con guisantes y zanahoria, pan y yogurt GL	Lentejas. croquetas de huevo duro caseras con ensalada, pan y fruta. GH
29	30	1	2	3
Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta GH	Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan G			

Alérgenos: **G**: gluten; **C**: crustáceos; **H**: huevos; **P**: pescados; **C**: Cacahuets; **S**: soja; **L**: leche; **FC**: frutos de cáscara; **A**: Apio; **M**: mostaza; **S**: sésamo; **SO₂**: sulfitos; **Al**: altramuces; **M**: moluscos ; **L**: legumbres.



Menú Sin legumbre ni pescado

Roberto Martínez Beamonte
Doctor en Cienc. y Tec. de Alimentos

Noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	Arroz, albóndigas con tomate,, pan y fruta G	Espaguetis carbonara, tortilla de patata con ensalada, pan y fruta GH	Brócoli con patata, lomo de cerdo en salsa de zanahoria, pan y yogurt GL	Crema verde, tortilla de champiñones con ensalada, pan y fruta GH PL
8	9	10	11	12
Acelga rehogada, muslo de pollo con patatas al horno, pan y fruta G	Arroz de verduras, ternera estofada con patatas y zanahoria, pan y fruta GH	Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y yogurt GL	Macarrones con tomate, croquetas de jamón con ensalada, pan y fruta GH	Sopa de fideos, tortilla de patata, pan y fruta GH
15	16	17	18	19
Judías verdes con patata, pechuga de pavo estofada, pan y yogurt GL	Crema de espinacas, nuggets y caseros de pollo con ensalada, pan y fruta GHL	Sopa de fideos, lomo a la plancha con ensalada, pan y fruta GH	Arroz blanco con tomate, tortilla de calabacín, pan y fruta fresca GH	Macarrones con tomate, revuelto de ajos tiernos con ensalada, pan y fruta G
22	23	24	25	26
Puré de verduras, lomo de cerdo con ensalada, pan y fruta GL	Arroz de verduras, tortilla de patatas y calabacín, pan y fruta GH	Macarrones con tomate, ternera a la plancha con ensalada, pan y fruta GH	Crema verde, pechuga de pavo guisado con guisantes y zanahoria, pan y yogurt GL	Ensaladilla rusa sin guisantes, croquetas de huevo duro caseras con ensalada, pan y fruta. GH
29	30	1	2	3
Arroz blanco con albóndigas caseras en salsa, lechuga, pan y fruta GH	Acelga con patata, muslo de pollo al horno con lechuga y tomate, fruta fresca y pan G			

Alérgenos: **G**: gluten; **C**: crustáceos; **H**: huevos; **P**: pescados; **C**: Cacahuets; **S**: soja; **L**: leche; **FC**: frutos de cáscara; **A**: Apio; **M**: mostaza; **S**: sésamo; **SO₂**: sulfitos; **Al**: altramuces; **M**: moluscos ; **L**: legumbres.