

# MENÚ Noviembre 2021

## Menú Basal - Comedores Escolares - CURSO 2021-2022



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>A</b>	 <b>FESTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE VERDURAS</b></li> <li>REBOGADO DE JUDÍAS CON ARROZ Y CARNE</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE CALABAZA</b></li> <li>TALLARINES CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA, QUESO Y HUEVO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>LENTEJAS COMPUESTAS</b></li> <li>CHOCO EN SALSA CON VERDURAS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE ESPINACAS</b></li> <li>PIZZA TRADICIONAL DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL</li> </ul>
	E 982 P 44 L 51 H 85	E 982 P 44 L 51 H 85	E 631 P 26 L 19 H 88	E 588 P 28 L 14 H 85	E 772 P 32 L 31 H 94
	Salteado de berenjena con tacos de cerdo	Salteado de berenjena con tacos de cerdo	Dorada al horno con ensalada	Sopa de verduras y solomillo de pollo	Salteado de verduras y ternera
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS</b></li> <li>PAELLA MEDITERRÁNEA</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA MARAVILLA</b></li> <li>JAMONCITOS DE POLLO AL SALMOREJO CON PAPAS AL VAPOR</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE ZANAHORIAS</b></li> <li>MACARRONES CON BOLOÑESA TRADICIONAL, QUESO Y HUEVO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE ACELGAS CON ALUBIAS BLANCAS</b></li> <li>FOGONERO HORNEADO EN SU JUGO CON CEBOLLA Y ENSALADA DE PAVO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA MARINERA</b></li> <li>GARBANZADA CANARIA</li> <li>HELADO SABORES Y PAN INTEGRAL</li> </ul>
	E 449 P 13 L 8 H 81	E 333 P 21 L 6 H 47	E 621 P 25 L 16 H 91	E 368 P 16 L 7 H 59	E 474 P 19 L 14 H 66
	Brócoli con pasas y pechuga al limón	Sándwich de pimientos asados y jamón	Batata al horno y churros de merluza	Tortilla de papas y berenjena	Mini pizza de calabacín
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS</b></li> <li>ARROZ A LA CUBANA</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>RANCHO CANARIO</b></li> <li>ESPIRALES CON SALSA DE VERDURAS, PAVO CON Y QUESO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE CALABACÍN</b></li> <li>BONITO EN ADOBO CON PAPAS GUIADAS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA DE POLLO CON HORTELANA</b></li> <li>CARNE COMPUESTA CON PAPAS DADO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS</b></li> <li>SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CANARIA</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL</li> </ul>
	E 560 P 14 L 20 H 81	E 812 P 31 L 18 H 130	E 555 P 35 L 16 H 67	E 614 P 35 L 13 H 89	E 475 P 33 L 8 H 67
	Salteado de verduras y pavo	Croquetas de jamón y ensalada mixta	Arroz 3 delicias y tacos de pavo	Huevos rellenos con pisto	Papas gratinadas con coliflor y pescado al horno
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA MINISTRONE</b></li> <li>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PAPAS Y VERDURAS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE BERROS</b></li> <li>ARROZ CON POLLO TRADICIONAL</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE VERDURAS</b></li> <li>RABAS AL HORNO CON ENSALADA CAMPERA</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE 3 LEGUMBRES</b></li> <li>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE, QUESO Y HUEVO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA DE PUCHERO</b></li> <li>CINTA DE LOMO HORNEADA CON ARROZ Y SALSA DE PIÑA</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL</li> </ul>
	E 453 P 20 L 11 H 69	E 409 P 16 L 5 H 73	E 609 P 21 L 24 H 77	E 568 P 21 L 10 H 97	E 556 P 26 L 16 H 75
	Calabacines rellenos de atún y verduras	Dados de calabaza al horno con lenguado	Hamburguesas de brócoli y pollo	Papas panaderas con alitas al horno	Revuelto de verduras
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE GARBANZOS</b></li> <li>TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO DE VERDURAS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE ESPINACAS</b></li> <li>PASTA CON SALSA DE ATÚN Y QUESO RALLADO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE ALUBIAS</b></li> <li>TACOS DE FOGONERO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE ZANAHORIAS</b></li> <li>ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA JULIANA</b></li> <li>HAMBURGUESA CASERA CON ARROZ BLANCO Y TOMATE</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL</li> </ul>
	E 533 P 17 L 14 H 87	E 647 P 17 L 16 H 109	E 569 P 20 L 25 H 65	E 728 P 30 L 35 H 74	E 506 P 44 L 13 H 137
	Pasta de colores con verduras	Emince de pollo y guisantes	Menestra de verduras y wok de pavo	Tortilla francesa con rodajas de tomate	Verduras al grill con pescado

	L	M	X	J	V	S	D
	NOVIEMBRE						
A	1	2	3	4	5	6	7
B	8	9	10	11	12	13	14
C	15	16	17	18	19	20	21
D	22	23	24	25	26	27	28
E	29	30	1	2	3	4	5

- Valores Nutricionales**
- ENERGÍA Kcal
  - PROTEÍNAS gr.
  - LÍPIDOS gr.
  - HIDRATOS DE CARBONO gr.
- Recomendación para la **CENA**.
- Más información 914356448.

\* No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

\* Este menú , por causas justificadas , podrá sufrir modificaciones

\* Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Silvia Moreno Diez , Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

\* Se pueden consultar las fichas de los platos en la página web de Albie: <http://albie.es/colegios/>

\* Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.

\* En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

\* Todos los pescados utilizados , exclusivamente , son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogueño sin espinas y sin piel.