

# CEIP Infantas Elena y Cristina

## Menú mes de noviembre



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
**Menú internacional**  
Thanks giving day

### Nuevas guarniciones.

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3
NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	FESTIVO	<p><b>Arroz integral con magro</b> Stew rice with meat</p> <p><b>Lengüadina empanada con lechuga y maíz</b> ADO:PHG Breaded sole with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 684 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 57</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> ADO:GH Stew soup</p> <p><b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Patatas guisadas con chorizo</b> Potato stew with chorizo</p> <p><b>Ventresca de merluza</b> ADO:P horno con lechuga y zanahoria Baked hake with salad</p> <p><b>Gelatina, pan integral</b> ADO:GL Jelly, bread</p> <p>Kcal. 655 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 75</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Judías verdes ecológicas salteadas con jamón</b> Sautéed ecologic green beans with ham</p> <p><b>Lacón al horno con puré de patata</b> Baked ham with potato puree</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 806 Prot. 31 Lip. 50 H.C. 75</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Alubias blancas guisadas</b> Beans stew</p> <p><b>Bacalao horno con ensalada mixta</b> ADO:P Baked cod with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan integral</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>Crema de puerros</b> Leek cream</p> <p><b>Pollo estofado con verduras</b> Chicken stew with vegetables</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 733 Prot. 31 Lip. 31 H.C. 75</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Lentejas guisadas con verduras</b> Lentils stew with vegetables</p> <p><b>Tortilla de jamón con lechuga y maíz y aceitunas</b> ADO:GS Ham omelette with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 759 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 68</p>
<p><b>13</b></p> <p><b>Macarrones integrales con pavo</b> ADO:GH Macaroni in tomato sauce with turkey</p> <p><b>Salmón al horno con ensalada mixta</b> ADO:P Baked salmon with salad</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO:GL Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 680 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 79</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>Judías pintas ecológicas estofadas</b> Pinto beans stew</p> <p><b>Tortilla de patata con lechuga y zanahoria</b> ADO:H Potato omelette with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 715 Prot. 23 Lip. 24 H.C. 92</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Fideuá de pollo</b> ADO:GH Chicken fideua</p> <p><b>Filete de abadejo con lechuga y maíz</b> ADO:P Baked abadejo with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan integral</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 531 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 90</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Brócoli rehogado</b> Sautéed broccoli</p> <p><b>Hamburguesa de ternera con arroz integral</b> ADO:GH Grilled veal burger with pilaf rice</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 673 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 71</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> ADO:GH Stew soup</p> <p><b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
<p><b>20</b></p> <p><b>Arroz con salsa de tomate</b> ADO:GH Rice in tomato sauce</p> <p><b>Merluza horno con lechuga y maíz</b> ADO:P Battered hake with salad</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO:GL Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b> Vegetables stew</p> <p><b>Estofado de ternera con patata</b> Veal stew with potatoes</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Espaguetis integrales boloñesa</b> ADO:GH Spaghetti in bolognese sauce</p> <p><b>Rabas de calamar con ensalada</b> ADO:ORPHG Fried squid with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan integral</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97</p>	<p><b>23 Thanksgiving day</b></p> <p><b>Crema de calabaza</b> Pumpkin cream</p> <p><b>Pavo guisado en salsa gravy con puré de patata</b> Stewed turkey in gravy sauce with mashed potatoes</p> <p><b>Manzana asada</b> Baked apple</p> <p>Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Lentejas ecológicas con puerro y zanahoria ecológica</b> Lentils stew with vegetables</p> <p><b>Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria</b> ADO:H Courgette omelette with salad</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 719 Prot. 29 Lip. 30 H.C. 75</p>
<p><b>27</b></p> <p><b>Patatas guisadas con ternera</b> Potato stew with veal</p> <p><b>Bacalao romana con ensalada mixta</b> ADO:HGP Baked cod with salad</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO:GL Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata)</b> Vegetables cream</p> <p><b>Albóndigas con cous cous</b> ADO:HG Meatballs with cous cous</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 749 Prot. 2 Lip. 29 H.C. 90</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Brócoli salteado con ajo y pimentón</b> Sautéed broccoli with paprika</p> <p><b>Pollo guisado con verduras</b> Chicken stew with vegetables</p> <p><b>Fruta y leche, pan integral</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 639 Prot. 24 Lip. 33 H.C. 56</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Espaguetis integrales con tomate y pavo</b> ADO:GH Spagetti in tomato sauce</p> <p><b>Salmón al horno con calabacín dado</b> ADO:P Baked salmon with courgette</p> <p><b>Fruta y leche, pan</b> ADO:GL Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54</p>	<p><b>1</b></p> <p>DICIEMBRE</p>

**Leyenda:**  
Kcal: Kilo calorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |  
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Leyenda ADO:**  
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z |  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M |  
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotoón, melón  
 platano, sandia, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judia verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.



## Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
OCTUBRE	OCTUBRE	FESTIVO	- Pisto - Filete ternera - Fruta y cuajada	- Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
6	7	8	9	10
- Ensalada tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	- Pasta con tomate - Lenguado horno - Fruta y lácteo	- Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y lácteo	- Sopa de lluvia - Salmón al horno - Fruta y lácteo	- Escalivada - Calamar plancha - Fruta y lácteo
13	14	15	16	17
- Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y lácteo	- Acelgas salteadas - Palometa con tomate - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Huevos rellenos con atún - Fruta y lácteo	- Champiñón con jamón - Alitas de Pollo - Fruta y lácteo	- Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y lácteo
20	21	22	23	24
- Ensalada mixta - Hamburguesas - Fruta y lácteo	- Crema zanahoria - Gallo plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de estrellas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	- Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y lácteo	- Arroz salteado - Lacón con ensalada - Fruta y lácteo
27	28	29	30	1
- Verduras salteadas - Pollo plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	- Crema de calabacín - Tortilla de queso - Fruta y lácteo	- Sopa de fideos - Salchichas frescas - Fruta y lácteo	DICIEMBRE

## Mes de la lectura

Descubre aventuras  
 todos los días

Recicla ayuda al planeta



**CUTASA**