

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ENTERO PE	NO OLVIDES EL DESAYUNO, EMPIEZA EL DÍA ¡¡¡CON FUERZA!!!	REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD		FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS
Lentejas con zanahorias Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes Pan y Fruta 4	Patatas con alcachofas Tortilla francesa con ensalada tipo 1 Pan integral y Fruta 5	Alubias con calabaza Lomito de merluza a la andaluza con verduritas Pan y Lácteo 6	Sopa de picadillo (huevo y jamón) con arroz Albóndigas de pollo en salsa a la jardinera Pan integral y Fruta 7	Macarrones a la napolitana Mini san Jacobos y tomate a rodajas Pan y Lácteo 8
Crema de apio y puerro Tortilla de patatas con cebolla y quesitos Pan y Fruta 11	Garbanzos con verduritas Lomo de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 12	Estofado de patatas con verduras Lomo de salmón a la naranja con coliflor Pan y Lácteo 13	Lacitos de pasta vegetales con tomate y albahaca Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 14	Lentejas con zanahorias Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan y Lácteo 15
Crema de verduras hortelana Hamburguesa de pollo en salsa con verduras Pan y Fruta 18	Patatas estofadas con ternera Tortilla francesa con quesitos Pan integral y Fruta 19	Sopa de ave con arroz y verduras (pollo y zanahorias) Merluza a las finas hierbas con guisantes Pan y Lácteo 20	Alubias con judías verdes y calabaza Churrasco de pollo en salsa de la abuela con zanahorias Pan integral y Fruta 21	Macarrones con tomate y queso rallado Daditos de bacalao al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 22
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas Pan y Fruta 25	Lentejas con zanahorias Merluza a la roteña con pimientos Pan integral y Fruta 26	Patatas con chocos Albóndigas mixtas en salsa a la jardinera Pan y Lácteo 27	Alubias con verduritas Lomo de cerdo encebollado con zanahorias baby Pan integral y Fruta 28	Arroz a la cubana con huevo cocido Mini flamenquines al horno y ensalada tipo 3 Pan y Lácteo 29



Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos
Nº Col: AND-00572

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.
Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y rodajas de aceitunas verdes
Ensalada tipo 3: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.

