

MES DE NOVIEMBRE

1ª Semana: DEL 2 AL 5

	1º Plato	2º Plato	Postre
MARTES 2	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURA (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	PLÁTANO
MIÉRCOLES 3	SOPA DE PICADILLO CON HUEVO COCIDO 	ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS Y LECHUGA 	PERA
JUEVES 4	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAIZ 	MACEDONIA NATURAL (pera, naranja, manzana, plátano)
VIERNES 5	ESPAGUETIS CON SOFRITO Y QUESO 	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE VERDURAS (tomate, cebolla, zanahoria..) 	YOGUR

2ª Semana: DEL 8 AL 12

	1º Plato	2º Plato	Postre
Lunes 8	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimiento, berenjena..) 	MERLUZA AL HORNO 	YOGUR
Martes 9	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURA (ajo, cebolla, pimiento, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	MANZANA
Miércoles 10	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio.) CON HUEVO COCIDO. 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	NARANJA O MANDARINA
Jueves 11	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA VARIADA DE YOGUR 	PLATANO
Viernes 12	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN CON QUESO 	CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA 	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)

3ª Semana: DEL 15 AL 19

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 15	FIDEUÁ DE PESCADO (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) CON VERDURAS 	TORTILLA DE PATATAS Y VERDURAS CON ENSALADA DE PEPINO 	YOGUR
Martes 16	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio.) CON HUEVO COCIDO. 	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA 	NARANJA
Miércoles 17	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO 	BACALAO AL HORNO 	PERA
Jueves 18	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y HUEVO COCIDO 	ROSADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CANÓNICOS Y LECHUGA 	PLÁTANO
Viernes 19	COCIDO DE GARBANZOS CON PAVO, TERNERA Y VERDURA (zanahoria, judía verde, apio, puerro, nabo, patata). 	CROQUETAS DE JAMÓN O POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA 	MACEDONIA DE FRUTAS (pera, naranja, manzana, plátano)

4ª Semana: DEL 22 al 26

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 22	LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, puerro, tomate, pimienta, berenjena..) 	MERLUZA AL HORNO 	YOGUR
Martes 23	CREMA DE VERDURAS (acelgas, champiñones, calabacín, patata, puerro, zanahoria, cebolla, apio) CON HUEVO COCIDO 	POLLO ASADO 	MANDARINA
Miércoles 24	ARROZ CON POLLO, GAMBAS Y VERDURAS (ajo, cebolla, pimienta, judía verde, coliflor, guisantes..) 	ENSALADA MIXTA CON HUEVO COCIDO Y DADOS DE QUESO FRESCO 	MANZANA
Jueves 25	ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS 	PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL Y YOGUR 	PLÁTANO
Viernes 26	MACARRONES CON SOFRITO DE TOMATE Y CALABACÍN Y QUESO 	SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ. 	MACEDONIA NATURAL (pera, naranja, manzana, plátano)



5ª Semana: DEL 29 al 30 NOVIEMBRE

	1º plato	2º plato	Postre
Lunes 29	PATATAS GUIADAS A LA MARINERA CON VERDURAS (almejas, gambas, cazón, mejillón, anillas calamar...) 	SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALSA VARIADA DE YOGUR 	YOGUR
Martes 30	ESPAGUETIS CON SOFRITO Y QUESO 	PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALSA DE COL Y YOGUR 	PLÁTANO



Los días que se ofrece pan integral u omega, se recuerda que contiene sésamo.

RECOMENDACIONES DE CARA AL MENÚ DE LA CENA.

Les recordamos que la composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú servido en la comida, es decir:

- Patatas, cereales, arroz o pasta.
- Verduras y hortalizas.
- Carnes, pescados o huevos.
- Fruta.
- Pan.
- Agua.

Su aporte a las necesidades de energía diarias debe ser aproximadamente del 25% / 30% de la ingesta diaria.

Debe procurar evitarse repetir los alimentos tomados ese día en el colegio.

La cena siempre ha de ser completa pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a recuperar adecuadamente la energía.

Les indicamos qué tipo de variaciones pueden hacer para decidir la cena, en función de los alimentos tomados ese día en el comedor, a modo de sugerencia.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz o pastas) féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta