







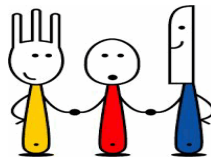








Lunes 1 - nov.	Martes 2 - nov.	Semana 74 Miércoles 3 - nov.	Jueves 4 - nov.	Viernes 5 - nov.
<b>Ensalada de lechuga, col y lombarda</b> Lechuga  <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> <b>Pavo al horno</b> Ragout de pavo <b>13</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):20,16 39,82% Pr (g):24,05 21,11% Hc (g):44,51 39,07% Kcal:469,38 AGS (g):1,97 Sal (g): 0,93 Az (g): 3,89	<b>Arroz salteado con pavo (sin cebolla)</b> Arroz vaporizado <b>13</b> <small>TIPO DE COCINADO: SALTEADO</small> <b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):39,18 40,64% Pr (g):24,87 11,46% Hc (g):103,92 47,90% Kcal:874,97 AGS (g):0,95 Sal (g):0,84 Az (g): 1,43	<b>Puré de patata, calabaza, calabacín, zanahoria y pollo</b> Patata  <small>TIPO DE COCINADO:HERVIDO</small> <b>Salmón al horno</b> SALMÓN <b>4-6T</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO:CRUDO</small> Gr (g):30,82 35,84% Pr (g):41,48 21,44% Hc (g):82,64 42,72% Kcal: 793,49 AGS (g):0,29 Sal (g):0,80 Az (g): 1,43	<b>Crema de calabacín sin cebolla</b> Calabacín  <small>TIPO DE COCINADO: HERVIDO</small> <b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):36,86 49,25% Pr (g): 19,7 11,72% Hc (g):65,70 39,02% Kcal:689,03 AGS (g):0,29 Sal (g):0,80 Az (g): 1,43	<b>Espirales (sin gluten) salteadas con pavo (sin cebolla)</b> Pasta SIN GLUTEN <b>8T</b> <small>TIPO DE COCINADO: SALTEADO</small> <b>Churrasquito de pollo</b> Churrasco de pollo <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):19,34 24,84% Pr (g): 39,86 22,75% Hc (g):91,80 52,41% Kcal: 713,13 AGS (g):0,47 Sal (g):0,81 Az (g): 3,38
Lunes 8 - nov.	Martes 9 - nov.	Semana 75 Miércoles 10 - nov.	Jueves 11 - nov.	Viernes 12 - nov.
<b>Estofado de patatas con verduras</b> Patata  <small>TIPO DE COCINADO: ESTOFADO</small> <b>Churrasquito de pollo</b> Churrasco de pollo <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Lechuga</b> Lechuga <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):19,03 28,18% Pr (g):31,09 20,46% Hc (g):78,02 51,36% Kcal:628,92 AGS (g):0,29 Sal (g): 0,80 Az (g): 1,43	<b>Macarrones sin gluten salteados sin cebolla</b> Pasta SIN GLUTEN <b>8T</b> <small>TIPO DE COCINADO: SALTEADO</small> <b>Merluza al horno</b> MERLUZA <b>4</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):16,33 23,29% Pr (g):28,63 18,15% Hc (g):92,37 58,56% Kcal:644,18 AGS (g):0,47 Sal (g):0,81 Az (g): 3,38	<b>Arroz salteado con pollo (sin cebolla)</b> Arroz vaporizado <small>TIPO DE COCINADO:SALTEADO</small> <b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small> <b>Tomate y maíz</b> Tomate <small>TIPO DE COCINADO:CRUDO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO:CRUDO</small> Gr (g):40,09 39,34% Pr (g):26,56 11,58% Hc (g):112,5 49,08% Kcal: 928,25 AGS (g):0,29 Sal (g):0,80 Az (g): 1,43	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda</b> Zanahoria rallada  <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> <b>Pavo al horno</b> Ragout de pavo <b>13</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):24,97 38,62% Pr (g): 31,6 21,76% Hc (g):57,61 39,61% Kcal:596,19 AGS (g):1,97 Sal (g):0,93 Az (g): 3,89	<b>Crema de calabacín sin cebolla</b> Calabacín  <small>TIPO DE COCINADO: HERVIDO</small> <b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Patatas al horno</b> Patata  <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Gr (g):43,00 47,13% Pr (g): 22,85 11,13% Hc (g):85,68 41,74% Kcal: 842,33 AGS (g):0,29 Sal (g):0,80 Az (g): 1,43
Lunes 15 - nov.	Martes 16 - nov.	Semana 76 Miércoles 17 - nov.	Jueves 18 - nov.	Viernes 19 - nov.
<b>Sopa de fideos (sin gluten)</b> Caldo blanco de gallina <b>8T</b>  <small>TIPO DE COCINADO: HERVIDO</small> <b>Dorado guisado en salsa de tomate</b> DORADO <b>4</b>  <small>TIPO DE COCINADO: GUISADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small>	<b>Crema de calabaza sin cebolla</b> Calabaza  <small>TIPO DE COCINADO: HERVIDO</small> <b>Jamoncitos de pollo al horno sin ajo</b> Jamoncitos de pollo <b>13</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small>	<b>Lentejas estofadas con arroz, patatas y verduras</b> Patata  <small>TIPO DE COCINADO:ESTOFADO</small> <b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO:CRUDO</small>	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda</b> Zanahoria rallada  <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> <b>Pavo al horno</b> Ragout de pavo <b>13</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>	<b>Crema de calabacín sin cebolla</b> Calabacín  <small>TIPO DE COCINADO: HERVIDO</small> <b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> <b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small>

/\*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato manosódico ni potenciadores de sabor. /\* Toda la fruta ofrecida es fresca.  
 El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado dicho menú.  
 Según las recomendaciones, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día.



Lunes 22 - nov.		Martes 23 - nov.		Semana 77 Miercoles 24 - nov.		Jueves 25 - nov.		Viernes 26 - nov.	
Gr (g):28,46 Kcal:1.133,3 Az (g): 18,0€	23,30% Pr (g):60,27 21,93% AGS (g):6,77 Hc (g):150,55 54,78% Sal (g): 1,14	Gr (g):27,10 Kcal:671,40 Az (g): 1,43	37,37% Pr (g):35,97 22,04% AGS (g):0,29 Hc (g):66,24 40,59% Sal (g):0,80	Gr (g):37,80 Kcal: 876,58 Az (g): 1,43	40,16% Pr (g):29,76 14,05% AGS (g):0,29 Hc (g):97,00 45,79% Sal (g):0,80	Gr (g):24,97 Kcal:596,19 Az (g): 3,89	38,62% Pr (g): 31,€ 21,76% AGS (g):1,97 Hc (g):57,61 39,61% Sal (g):0,93	Gr (g):36,86 Kcal: 689,03 Az (g): 1,43	49,25% Pr (g): 19,74 11,72% AGS (g):0,29 Hc (g):65,70 39,02% Sal (g):0,80
<b>Crema de zanahorias (sin cebolla)</b> Zanahoria  <small>TIPO DE COCINADO: HERVIDO</small>	<b>Espirales (sin gluten) salteadas con pavo (sin cebolla)</b> Pasta SIN GLUTEN <b>8T</b>  <small>TIPO DE COCINADO: SALTEADO</small>	<b>Guiso de arroz con magro de cerdo</b> Arroz vaporizado  <small>TIPO DE COCINADO:GUISADO</small>	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda</b> Zanahoria rallada  <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small>	<b>Estofado de patatas con poton y verduras</b> Patata <b>6</b>  <small>TIPO DE COCINADO: ESTOFADO</small>					
<b>Hamburguesa de ternera</b> Hamburguesa de ternera <b>13</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>	<b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>	<b>Salmón al horno</b> SALMÓN <b>4-6T</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small>	<b>Macarrones sin gluten salteados con atún sin cebolla</b> Pasta SIN GLUTEN <b>4-8T</b>  <small>TIPO DE COCINADO: SALTEADO</small>	<b>Tortilla francesa</b> Tortilla francesa <b>3</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>					
<b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>	<b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>	<b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO:HORNEADO</small>	<b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>	<b>Pan sin gluten</b> Pan sin gluten <b>3T</b> <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>					
<b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small>	<b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small>	<b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO:CRUDO</small>	<b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small>	<b>Fruta fresca de temporada</b> Fruta fresca de temporada <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small>					
Gr (g):18,59 Kcal:549,84 Az (g): 1,43	31,45% Pr (g):18,14 13,64% AGS (g):0,29 Hc (g):73,02 54,91% Sal (g): 0,80	Gr (g):37,45 Kcal:855,62 Az (g): 3,38	39,98% Pr (g):30,62 14,52% AGS (g):0,47 Hc (g):95,90 45,50% Sal (g):0,81	Gr (g):29,26 Kcal: 860,92 Az (g): 1,43	30,91% Pr (g):41,44 19,46% AGS (g):0,29 Hc (g):105,7 49,63% Sal (g):0,80	Gr (g):24,44 Kcal:815,49 Az (g): 5,84	27,73% Pr (g): 32,€ 16,41% AGS (g):0,49 Hc (g):110,7 55,86% Sal (g):0,83	Gr (g):36,81 Kcal: 765,82 Az (g): 1,43	44,34% Pr (g): 23,03 12,33% AGS (g):0,29 Hc (g):80,96 43,34% Sal (g):0,80
Lunes 29 - nov.		Martes 30 - nov.		Semana 78 Miercoles 1 - dic.		Jueves 2 - dic.		Viernes 3 - dic.	

/\*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato manosódico ni potenciadores de sabor. /\* Toda la fruta ofrecida es fresca.  
 El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado dicho menú.  
 Según las recomendaciones, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día.

