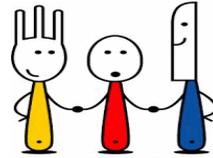


Lunes 1 - nov.	Martes 2 - nov.	Semana 74 Miércoles 3 - nov.	Jueves 4 - nov.	Viernes 5 - nov.
Ensalada de lechuga, col y lombarda Lechuga  <small>TIPO DE COCINADO: CRUDO</small> Pavo al horno Ragout de pavo 13 <small>TIPO DE COCINADO: HORNEADO</small> Pan sin gluten Pan sin gluten 3T <small>TIPO DE COCINADO: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

/*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.