



# MENU NOVIEMBRE 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE CHAMPIÑÓN + ENSALADA DE MAÍZ DULCE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 507 PR: 19 HC: 78 GR: 14	1 <b>FESTIVO</b>	2 GUISO PATATAS CON VERDURAS (pimientos, zanahoria, cebolla, puerro) MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 457 PR: 26 HC: 81 GR: 4	3 <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> GUISO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 454 PR: 20 HC: 89 GR: 3	4 SOPA DE LETRAS (calabacín, judías verdes, cebolla) CARNE DE TERNERA REHOGADA (zanahoria, pimiento verde y rojo, cebolla) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 539 PR: 39 HC: 67 GR: 12
7 PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3	8 <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 472 PR: 24 HC: 87 GR: 5	9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> LACITOS CON SALSA TOMATE CASERA (pimiento rojo y verde) TORTILLA DE QUESO YOGUR KCAL: 496 PR: 23 HC: 66 GR: 16	11 ARROZ CON VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA, GUI SANTES) POLLO ESTOFADO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 459 PR: 30 HC: 68 GR: 8
14 JUDÍAS VERDES CON PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 408 PR: 31 HC: 64 GR: 4	15 <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 511 PR: 29 HC: 96 GR: 3	16 PURÉ DE PUERRO (puerro, patatas, calabaza) FILETÉ DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN YOGUR KCAL: 433 PR: 30 HC: 55 GR: 11	17 ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE ESPINACAS con ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 506 PR: 21 HC: 71 GR: 16	18 ARROZ BLANCO MAGRO CERDO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 497 PR: 38 HC: 60 GR: 12
21 FIDEOS CON VERDURAS (calabacín, judías verdes, cebolla) MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS YOGUR KCAL: 437 PR: 28 HC: 30 GR: 6	22 PURÉ CALABACÍN CON QUESO (patata, puerro, zanahoria) RAGOUT DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 43 PR: 35 HC: 44 GR: 14	23 MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, patatas, guisantes, zanahoria) TORTILLA DE CALABACÍN (patata, cebolla) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 471 PR: 15 HC: 47 GR: 26	24 <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> GUISO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 454 PR: 20 HC: 89 GR: 3	25 MACARRONES CON SALSA TOMATE CASERA Y TROCITOS DE POLLO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 441 PR: 16 HC: 12 GR: 4
28 PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS YOGUR KCAL: 446 PR: 31 HC: 70 GR: 6	29 <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> ALUBIAS BLANCAS VERDURAS Y TRIGO TIERNO + ENSALADA (maíz y tomate) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 480 PR: 19 HC: 84 GR: 3	30 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 424 PR: 23 HC: 46 GR: 7		

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P	L + V	P/A + V
P/A + P	V + H	V + P	P/A + H	L + P	V + H		
P/A + H	V + C	V + H	P/A + C	L + H	V + C		

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección.  
El yogur siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales.

Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs.  
Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.

## FRUTAS Y VERDURAS DE SEPTIEMBRE:

Uva, granada, manzana, mandarina, plátano, naranja, aguacate, chirimoya, kiwi,  
pera, caqui, melón y mango.

Berenjena, tomate, pimiento, calabacín, calabaza, judía verde, endivia, acelga,  
zanahoria, puerro, espinaca, remolacha, cebolla, lechuga, apio, rábano, repollo,  
brócoli, lombarda, coliflor, nabo, ajo, champiñón, setas.