

NOVIEMBRE

PALMAS PALMITAS
ESCUELA INFANTIL

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Berenjena, boniato, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, champiñón, coliflor, lechuga, lombarda, nabo, patata, pimiento rojo y verde, puerro, remolacha, repollo, tomate fresco, zanahoria. Caqui, kiwi, mandarina, manzana, naranja, pera, persimo, plátano canarias.

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

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

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

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

COMIDA	CENA
L + V	P/A + V

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogurt 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (calabaza, pimiento verde, cebolla) V MERLUZA AL HORNO P PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**4** DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) LV C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**5** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (patata, calabaza, judías verdes, puerro) Y POLLO + ENSALADA (lechuga y tomate) LV C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**6** PASTA INTEGRAL CON PISTO (tomate conserva triturado, calabacín, pimiento verde, cebolla) PV TORTILLA DE PUERRO HV PAN YOGUR DE SOJA
9 FESTIVO	**10** PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan V MERLUZA AL HORNO con ARROZ P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**11** DÍA PROTEÍNA VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS (patata, pimiento rojo y verde, calabacín, puerro) Y QUINOA + ENSALADA (tomate y manzana) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA	**12** ARROZ BLANCO POLLO AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, zanahoria, brócoli, cebolla) PV C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**13** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE BRÓCOLI (brócoli, puerro) PV TORTILLA DE ZANAHORIA H PAN YOGUR DE SOJA
16 PURÉ DE VERDURAS (judias verdes, puerro, zanahoria, y patata) V MERLUZA AL HORNO CON PATATA P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**17** COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo. PL CV PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**18** DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, calabaza, judías verdes, puerro) Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA	**19** SOPA DE LETRAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, judías verdes) PV C PAVO CON SALSA DE MANZANA PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**20** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA AV TORTILLA DE CHAMPIÑÓN H PAN YOGUR DE SOJA
23 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO V MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, zanahoria) P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**24** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA V CINTA LOMO FRESCA EN SALSA DE ZANAHORIA C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**25** DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (tomate y maíz) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA	**26** ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, brócoli) AV POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**27** PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (tomate triturado, zanahoria, cebolla) PV TORTILLA DE CALABAZA H PAN INTEGRAL YOGUR DE SOJA
30 BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIAS V MERLUZA AL HORNO P PAN FRUTA DE TEMPORADA				