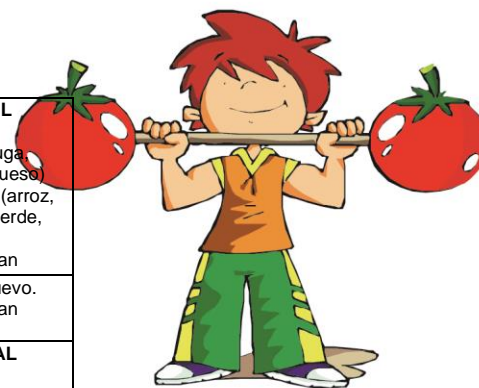


# NOVIEMBRE 2021

C O M I D A		<b>MARTES 2 685 KCAL</b> P:18.5,H:62.8,L:37.6 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla) Nuggets de pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 3 682 KCAL</b> p.24.2, H:86.4,L:22.8 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>JUEVES 4 681 KCL</b> P:30.1,H:82.2,L:22.2 Macarrones con Tomate y Queso Halibut rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 5 745 KCAL</b> P:17.7,H:91.5,L:32.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, queso) Arroz al Horno de Verduras (arroz, tomate, garbanzos, judía verde, alubias) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado azul. Fruta de Temporada	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 8 629 KCAL</b> P:29,H:68.7,L:22.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 9 627 KCAL</b> P:27.3,H:73.3,L:22.8 Hervido (patata, zanahoria, judía verde) Pollo rebozado con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 10 697 KCAL</b> P:31.8, H:64.5,L:29.4 Crema de Legumbres (alubias, lenteja, zanahoria) Merluza con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 11 590 KCAL</b> P:22.1,H:86.2,L:11.7 Sopa de Cocido(caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, patata, garbanzos) con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Cuscús integral con verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Panini de verduras con queso. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 15 662 KCAL</b> P:17.9,H:98.9,L:20 Espaguetis con Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 16 775 KCAL</b> P:46.5,H:62.2,L:32.7 Alubias con Verduras y Chistorra Pollo al Ajillo con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 17 721KCAL</b> P:14.7,H:91,L:30 Ensalada Especial (lechuga, huevo, caballa, tomate) Arroz a Banda caldo casero pescado, calamar, mejillón) Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 18 680 KCAL</b> P:32.7,H:80.9,L:17 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 22 613 KCAL</b> P:30.7,H:77.1,L:16.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 23 658 KCAL</b> P:22.3,H:71.3,L:28.7 Crema de Verduras ( acelgas, espinacas, cebolla, tomate) Lomo a la Plancha con Salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 24 756 KCAL</b> P:43.4,H:92.4,L:20.1 Sopa de Cocido ( caldo casero cocido, pasta) Limanda rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Caballa Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 25 735 KCAL</b> P:39.3,H:82.1,,L:24.2 Guisantes salteados Albóndigas de Magro con salsa de Verduras ( cebolla, zanahoria, nabo) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Legumbres salteadas con queso y verduras. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras y patata al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 29 602 KCAL</b> P:16.8,H:73.5,L:24.4 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla). Tortilla de Espinacas, queso fresco con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 30 605 KCAL</b> P:26.1,H:73.8,L:20.7 Patatas con Bacalao Lomo Braseado con salsa de verduras Fruta de Temporada. Pan		
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan		



**COME FRUITA Y VERDURA  
PARA CRECER FUERTE Y SANO  
MENJA FRUITA I VERDURA  
I CREIXERÀS FORT I SA**

## . NORMAS DE COMEDOR

- Lavarse las manos con agua y Jabón antes y después de comer
- Permaneces sentado en el sitio asignado en el comedor
- Loa alumnos de primaria se quitarán la mascarilla una vez sentados en la mesa, nunca antes. Deben llevar una bolsita de plástico, a ser posible de zip, para guardar la mascarilla en el tiempo de la comida.
- Al acabar, se pondrán la mascarilla antes de levantarse de su sitio.
- Los grupos de convivencia estable de infantil no necesitan guardar distancia de seguridad dentro de su grupo, si habrá distancia de seguridad entre grupos.
- Los alumnos de primaria tendrán sitio asignado guardando la distancia de seguridad.
- Es imprescindible hacer caso en todo momento de las indicaciones de las monitoras.

### Ingesta total de nutrientes promedio diaria (para grupo de edad 6-9 años)

Fibra: 12.8 Calcio: (mg): 155; Hierro (mg): 5.3; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.37; Vit. B6 (mg): 0.92; Vit. C (mg): 53.4.

**ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITelo AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO. SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL JUCAIS FACILITARA LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU**

