

SAGRADO CORAZON - ANUNCIATA

NOVIEMBRE 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1



DIA DE TODOS
LOS SANTOS
FESTIVO

4

Judías verdes con bacón
Carne guisada
Patatas
Fruta de temporada

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

11

Fusilli con tomate y queso
Filete de pavo con salsa de mostaza
Patatas fritas
Fruta de temporada

KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33

18

Coditos carbonara con bacón
Magro de cerdo estofado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33

25

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos
Rodajitas de tomate y albahaca
Fruta de temporada

KCal 649 Lip 39 HC 27 Prot 44

5

Arroz con verduritas
Pinchitos de pollo en adobo
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

KCal 811 Lip 34 HC 93 Prot 32

12

Guiso de patatas riojana
San Pedro con salsa de puerro
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

KCal 686 Lip 61 HC 43 Prot 26

19

Lentejas jardinera
Albóndigas de merluza en salsa
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

KCal 755 Lip 28 HC 64 Prot 57

26

Crema de calabacín
Hamburguesa con tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

KCal 620 Lip 23 HC 62 Prot 36

6

Crema de Verduras natural
Limanda rebozada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

KCal 545 Lip 30 HC 36 Prot 32

13

Alubias pintas jardinera
Huevos con bechamel
Brocoli ajoarriero
Fruta de temporada

KCal 749 Lip 68 HC 40 Prot 33

20

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

KCal 811 Lip 34 HC 93 Prot 32

27

Sopa de cocido/fideos
Garbanzos
Compango
Fruta de temporada

KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44

7

Lentejas estofadas
Huevos revueltos
Ensalada de tomate
Yogur

KCal 755 Lip 28 HC 64 Prot 57

14

Paella de verduras
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

KCal 833 Lip 39 HC 71 Prot 44

21

Curry de arroz y verduritas
Salchichas de cerdo encebolladas
Patatas a lo pobre con pimientos
Yogur

KCal 813 Lip 32 HC 88 Prot 34

28

Arroz con tomate
Muslos de pollo asados con limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

KCal 712 Lip 81 HC 36 Prot 25

8

Tallarines estilo oriental
Albondigas de ternera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

KCal 789 Lip 49 HC 49 Prot 33

15

Sopa maravilla
Lomo adobado plancha
Asadillo de pimientos salteados
Fruta de temporada

KCal 504 Lip 18 HC 44 Prot 36

22

Alubias blancas jardinera
Pechugas de pollo a la plancha
Zanahorias baby
Fruta de temporada

KCal 545 Lip 30 HC 36 Prot 32

29

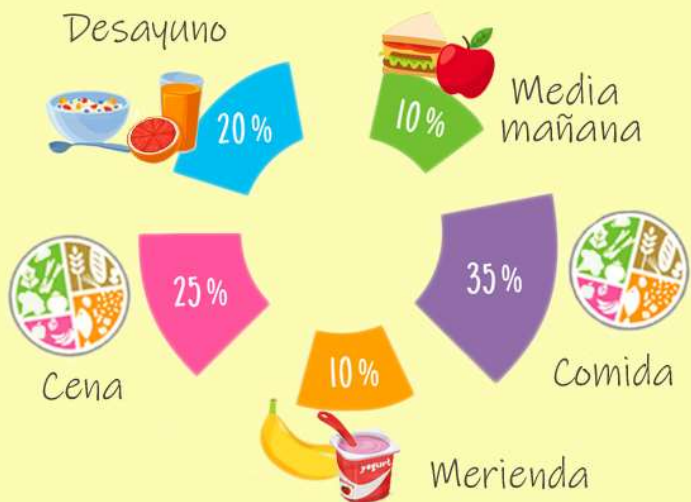
Macarrones boloñesa
Merluza en salsa verde
Champiñones salteados
Yogur

KCal 757 Lip 67 HC 42 Prot 32



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CUIDEMOS EL PLANETA

CUIDEMOS EL PLANETA

SEMANA EUROPEA PARA LA REDUCCIÓN DE RESIDUOS

La 16ª edición de la Semana Europea para la Reducción de Residuos tendrá lugar del 16 al 24 de noviembre de 2024, haciendo énfasis en la importancia de luchar contra el desperdicio alimentario.

¿Qué es el desperdicio alimentario?

Cuando hablamos de desperdicio alimentario en un comedor escolar, nos referimos a aquellos alimentos, crudos o cocinados, que no llegan a ser ingeridos por los comensales y que terminan en la basura porque, o bien se han puesto malos, o bien no se han aprovechado correctamente o no se han consumido por distintos motivos.

