















COLEGIO MONCAYO - NOVIEMBRE 2022

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Mundial del sándwich	4
	FESTIVO			
		Puré de verduras naturales (12) Muslitos de pollo en sanfaina con patatas dado (12) Fruta de temporada	Arroz tres delicias (guisantes, tortilla, pavo) (3,6) Fil. de merluza al limón (horno) c/ens. De tomate (4) Fruta de temporada 	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3,6,10) Complemento: garbanzos <i>eco</i> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Postre lácteo
	kcal 846 Lip 38,7 Prot 36,7 HdC 88	kcal 864 Lip 29,7 Prot 34,5 HdC 115	kcal 941 Lip 26,3 Prot 54,6 HdC 122	
LUNES	8 - Día mundial de la castaña	9 - Día de la Almudena	10	11
7	Macarrones con tomate y bacon (1,3,6,10) Caballa en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada y leche	Patatas guisadas con verduras (12) Filete de pollo a las finas hierbas con zanahorias baby Postre lácteo	Arroz con verduras Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz (1,4) Fruta de temporada	Sopa de picadillo (1,3,6,10) Magro de cerdo a la riojana (12) Fruta de temporada
kcal 795 Lip 40,6 Prot 48,0 HdC 59	kcal 681 Lip 28,4 Prot 63,8 HdC 43	kcal 905 Lip 39,7 Prot 48,7 HdC 88	kcal 876 Lip 40,7 Prot 27,3 HdC 100	kcal 1097 Lip 54,1 Prot 53,4 HdC 99
14- Día mundial de la diabetes	15	16	17 - Día Internacional del estudiante	18
Lentejas <i>eco</i> Campesinas (12) Filete de merluza a la andaluza con ens. Tomate y orégano (1,4) Fruta de temporada y leche	Menestra de verduras Goulash de ternera con patatas cuadro (12) Fruta de temporada	Paella mixta (verdura y carne) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3) Fruta de temporada	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3,6,10) Complemento: garbanzos <i>eco</i> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada 	Puré de calabacín y puerros (12) Bacalao con pisto (tomate, calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) (4) Postre lácteo
kcal 938 Lip 54,5 Prot 28,2 HdC 84	kcal 720 Lip 30,4 Prot 48,8 HdC 63	kcal 833 Lip 44,9 Prot 40,5 HdC 67	kcal 902 Lip 44,0 Prot 28,8 HdC 98	kcal 941 Lip 26,3 Prot 54,6 HdC 122
21 - Día mundial del pescado	22 - Día Internacional del músico	23 - Día del anacardo	24 - ACCIÓN DE GRACIAS	25 - Día de la naranja
Arroz con tomate  Filete de pescadilla en salsa con jardinera (4) Fruta de temporada y leche	Judías verdes rehogadas  Albóndigas de ternera en salsa de tomate con patatas dado (6,12) Fruta de temporada	Alubias pintas <i>eco</i> con verduras (12)  Huevos cocidos a la española (3) Fruta de temporada	Crema de calabaza y boniato  Roti de pavo con patata asada con cebollino (6,12) Fruta de temporada	Patatas en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) (12)  Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14) Postre lácteo
kcal 801 Lip 21,1 Prot 33,6 HdC 119	kcal 748 Lip 34,5 Prot 43,6 HdC 66	kcal 974 Lip 45,6 Prot 40,2 HdC 101	kcal 797 Lip 37,3 Prot 37,9 HdC 77	kcal 804 Lip 49,0 Prot 46,3 HdC 44
29 - Día del jaguar	29	30	 Ingredientes ecológicos  Solo ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  GASTRONOMÍA LOCAL  Pescados sostenibles  Productos integrales  Productos con DOP	
Lentejas <i>eco</i> estofada con verduras (12)  Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y leche	Crema de verduras (12) Pollo al laurel con guarnición de arroz Fruta de temporada	Pasta integral con tomate y queso (1,3,6,7,10) Bacalao al horno con verduritas (4) Fruta de temporada	DECLARACIÓN DE ALERGENOS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Gluten Crustáceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Frutas c/cáscara Apio Mostaza Sésamo Sulfitos Altramuces Moluscos	
kcal 1085 Lip 59,9 Prot 40,4 HdC 96	kcal 718 Lip 33,2 Prot 46,9 HdC 58	kcal 763 Lip 34,7 Prot 36,5 HdC 76		

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.