


NOVIEMBRE

COLEGIO ÁNGEL LEÓN

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

	1 FESTIVO BANK HOLIDAY	2 MACARRONES CON SALSA NAPOLITANA TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA NAPOLITAN STYLE MACARONI SAUCE SPINACH OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	3 LENTEJAS ESTOFADAS MUSLITOS AL HORNO CON VERDURAS PAN, FRUTA STEWED LENTILS ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH VEGETABLES BREAD, FRUIT	4 ARROZ TRES DELICIAS LENGUADO EN SALSA VERDE CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, YOGUR EGGS FRIED RICE SOLE WITH GREEN SAUCE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, YOGOURT	KCAL	667
7 PATATAS A LA RIOJANA PESCADO REBOZADO CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA Y LECHE RIOJANA STYLE POTATOES BREADED COALFISH WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT AND MILK	8 CREMA DE CHAMPIÑONES CON PICATOSTES CINTA DE LOMO CON PATATAS PAN, FRUTA MUSHROOM CREAM SOUP WITH CROUTONS PORK LOIN WITH FRENCH FRIES BREAD, FRUIT	9 ALUBIAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON PICADILLO PAN, FRUTA Y LECHE STEW BEANS SCRAMBLED EGGS WITH MEAT BREAD, FRUIT AND MILK	10 JORNADA BALEAR TUMBET BALEAR (PISTO) CARNE RUSTIDA AL HORNO (CARNE CON VERDURAS) PAN, ENSAIMADA GASTRONOMIC JOURNEY TUMBET BALEAR (PISTO SAUCE) MEAT WITH VEGETABLES BREAD, ENSAIMADA	11 ESPAGUETIS CON SALSA AL PESTO RODAJA DE MERLUZA CON MAHONESA Y LECHUGA PAN, YOGUR SPAGUETTIS WITH PESTO SAUCE SLICE HAKE WITH MAYONNAISE AND LETTUCE BREAD, YOGOURT	KCAL	697
14 BROCOLI CON PATATAS FILETE RUSO CON SALSA DE TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE BROCCOLI WITH POTATOES BREADED VEAL FILLET WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRUIT AND MILK	15 MACARRONES A LA BOLONESA ATÚN A LAS FINAS HIERBAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA BOLOGNESE STYLE MACARONI SAUCE HERBS STYLE TUNA WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA Y LECHE "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT AND MILK	17 ARROZ A LA MILANESA ABADEJO A LA ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE PAN FRUTA MILANESE STYLE RICE BREADED COALFISH WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	18 LENTEJAS A LA JARDINERA TORTILLA DE QUESO CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, YOGUR LENTILS WITH VEGETABLES CHEESE OMELETTE WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, YOGOURT	KCAL	676
21 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA Y LECHE RICE WITH TOMATO SAUCE HAKE WITH GREEN SAUCE WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT AND MILK	22 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS DADO PAN, FRUTA STEWED KIDNEY BEANS WITH RICE ROAST MEAT WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT	23 SOPA DE PESCADO SALCHICHAS DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA Y LECHE COALFISH SOUP CHICKEN SAUSAGES WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT AND MILK	24 ACELGAS REHOGADAS CON BACON CHULETA DE AGUJA CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA FRIED CHARDS WITH BACON PORK CHOPS WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	25 TALLARINES CON SALSA CARBONARA HUEVOS CON TOMATE PAN, YOGUR TAGLIATELLE WITH CARBONARA SAUCE EGGS WITH TOMATO SAUCE BREAD, YOGOURT	KCAL	678
28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN, FRUTA Y LECHE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE MEATBALLS WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT AND MILK	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	30 ARROZ (PAELLA) CON VERDURAS CAZÓN CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA RICE (PAELLA) WITH VEGETABLES CAZON WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	<p>Entra en nuestra web y descubre si has sido ganador de UN AÑO DE COMEDOR: gratis!</p>  <p>www.elgustodecrecer.es</p>		KCAL	681
					Hidratos (g)	94
				Proteínas(g)	23	
				Lípidos(g)	24	



¡A DESAYUNAR!

El desayuno es la comida más importante del día. Descubre la fórmula del desayuno equilibrado:



LACTEO
(leche, yogur,...)

CEREAL
(cereales, pan,...)



FRUTA
(zumo o pieza)

Dando a los más pequeños un desayuno completo, recibirán la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, a la vez que adquieren hábitos de alimentación saludable.



Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en:
www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que... ?

El aporte nutricional del desayuno debe ser un 20-25 % del total del día.