




**MENÚ DE NOVIEMBRE
2009**

C.E.I.P. MIGUEL DE CERVANTES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 6	
2 Espaguetis con tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga Fruta – Pan Spaghetti with tomato sauce Hake fillet with green salad Fruit – Bread Kcal. 873 Hdc. 66 Grasas 12 Prot 22	3 Judías blancas estofadas Huevos duros con tomate salchichas y ensalada Fruta – Pan Haricot beans Stew Hard boiled eggs and sausages with tomato sauce with green salad Fruit – Bread Kcal. 821 Hdc. 59 Grasas 36 Prot 15	4 Crema de zanahorias Filete empanado con ensalada mixta Fruta – Leche - Pan Carrot Cream Steak coated in breadcrumbs with mixed salad Fruit - Milk - Bread Kcal. 964 Hdc. 50 Grasas 32 Prot 18	5 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta – Pan integral Madrid stew soup Whole Madrid Stew Fruit – Wholesome bread Kcal. 939 Hdc. 42 Grasas 39 Prot 19	6 Crema de verduras Filete de Panga con Lechuga, maíz y zanahoria Yogur –Pan Vegetable Cream Sole fillet with lettuce, carrot and corn Yogurt – Bread Kcal. 801 Hdc. 46 Grasas 32 Prot 31	
9 Lentejas con verduras Tortilla de patatas y calabacín con lechuga Fruta – Pan Lentils with vegetables Potato and courgette omelette with green salad Fruit – Bread Kcal. 847 Hdc. 63 Grasas 24 Prot 9	10 Crema de zanahorias Canelones gratinados Fruta – Pan integral Carrot Cream Grated cannelloni Fruit – Wholesome bread Kcal. 815 Hdc. 60 Grasas 24 Prot 16	11 Fideua Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Fruta – Leche - Pan Fideuá. Cod fritters Mixed salad Fruit - Milk - Bread Kcal. 831 Hdc. 35 Grasas 39 Prot 26	12 Caldo de verduras con fideos Pollo asado con patatas Fruta – Pan Vegetable broth with noodles Roasted chicken with chips Fruit – Bread Kcal. 923 Hdc. 48 Grasas 36 Prot 16	13 Macarrones carbonara Merluza rebozada con lechuga, remolacha y apio Yogur – Pan Macaroni with carbonara sauce Battered hake with lettuce, beetroot and celery Yogurt - Bread Kcal. 873 Hdc. 66 Grasas 12 Prot 22	
16 Arroz blanco con tomate Huevos fritos con salchichas y ensalada mixta Fruta – Pan integral Rice with tomato sauce Sunny side up egg and sausages with mixed salad Fruit – Wholesome bread Kcal. 960 Hdc. 48 Grasas 37 Prot 15	17 Judías pintas con arroz Filete de panga con lechuga Natillas caseras – Fruta – Pan Pinto beans with rice Sole fillet with green salad Home-made custard - Fruit – Bread Kcal. 904 Hdc. 50 Grasas 39 Prot 20	18 Coliflor gratinada Redondo de pavo con patatas Fruta – Leche - Pan Grated vegetables Turkey with chips Fruit - Milk - Bread Kcal. 924 Hdc. 48 Grasas 24 Prot 27	19 Sopa de picadillo Filete de fogueiro con lechuga, zanahorias y apio Fruta – Pan Soup with minced meat Hake fillet with lettuce, carrot and celery Fruit – Bread Kcal. 862 Hdc. 45 Grasas 39 Prot 16	20 Crema de calabaza Ragout riojana con arroz Yogurt – Pan Pumpkin Cream Rioja-style ragout with rice Yogurt - Bread Kcal. 830 Hdc. 59 Grasas 30 Prot 11	
23 Coditos con tomate Merluza rebozada con lechuga, maíz y zanahorias Fruta – Pan Pasta with tomato sauce Battered hake with lettuce, carrot and corn Fruit – Bread Kcal. 836 Hdc. 63 Grasas 29 Prot 9	23 Judías verdes con patatas San Jacobo caseros con ensalada mixta Fruta – Pan Green beans with potatoes Home-made ham and cheese steaks with mixed salad Fruit – Bread Kcal. 815 Hdc. 60 Grasas 24 Prot 16	25 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta – Pan Madrid stew soup Whole Madrid Stew. Fruit – Bread Kcal. 939 Hdc. 42 Grasas 39 Prot 19	26 Paella Porciones de merluza con ensalada de lechuga Yogur – Pan Paella Fish fingers with green salad Yogurt - Bread Kcal. 831 Hdc. 35 Grasas 39 Prot 29	27 Lentejas con verduras Huevos a la cazuela Fruta – Leche - Pan integral Lentils with vegetables Eggs casserole Fruit - Milk - Wholesome bread Kcal. 847 Hdc. 63 Grasas 29 Prot 9	
30 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con arroz Fruta – Pan Courgette Cream Rioja-style meatballs with rice Fruit – Bread Kcal. 848 Hdc. 48 Grasas 38 Prot 14	<p>La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable. En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea.</p>				<p>OBJETIVOS DEL MES</p> <p>1º CUBIERTOS DE POSTRE 2º SIENTATE CORRECTAMENTE 3º AYÚDATE CON PAN</p>