



• Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.msssi.gob.es>. El pan en torno a 40-60g.

Noviembre 2022.

Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 660.8 Proteínas: 21.95 % Hidratos: 38.9 % Lípidos: 39.15 %		1 FESTIVO	2 Potaje de garbanzos Estofado de pavo con verduritas	3 Macarrones con chorizo Lomo con pimientos	4 Patatas guisadas con calamares Varitas de pescado/ensalada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Natillas
Kcal: 605.72 Proteínas: 23.49 % Hidratos: 45.1 % Lípidos: 31.67 %	7 Lentejas hortelanas Pollo asado/p.asada	8 Espirales boloñesa Croquetas con ensalada	9 Alubias blancas con verduras Halibut en salsa	10 Sopa de puchero Chuleta Sajonia/p.fritas	11 Guiso de calamares Filetes de pollo plancha/tomate
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Flan
Kcal: 590.54 Proteínas: 21.87 % Hidratos: 42.1 % Lípidos: 35.45 %	14 Garbanzos estofados Pollo guisado	15 Patatas a la Riojana Limanda rebozada/tomate	16 Puré de verduras San Jacobos/ensalada	17 Judías pintas Salchichas/p.chips	18 Arroz a la Zamorana Varitas de merluza/tomate
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Yogur
Kcal: 636.81 Proteínas: 19.38 % Hidratos: 49.1 % Lípidos: 31.18 %	21 Crema de calabacín Burger/p.chips	22 Pasta carbonara Meluza en salsa verde	23 Sopa de cocido Cocido completo	24 Espaguetis con tomate Chuletilas rusas en salsa	25 Menestra de verduras con sofrito de cebolla Carne guisada de ternera
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur
	28 Alubias Halibut romana Fruta temporada	29 Ensalada de pajaritas San Marinos de pescado Fruta temporada	30 Crema de calabaza Albóndigas en salsa verde Fruta temporada		

En cumplimiento del Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor y el RD 126/2015, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Socio sanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.



Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que el colegio adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.

Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/ hortalizas / ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Pescado	Carne/ huevo	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces
		Huevo	Pescado/ carne		