

# MENUS NOVIEMBRE 2024



LUNES 4	CODITOS CON ATUN LOMO ADOBADO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA	LUNES 18	LASANA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
MARTES 5	CREMA DE CALABAZA BARAMUNDI AL HORNO VERDURITAS YOGUR	MARTES 19	CREMA DE VERDURAS LOMITO DE MERLUZA A LA VIZCAINA ARROZ INTEGRAL YOGUR
MIERCOLES 6	LENTEJAS ESTOFADAS ALBONDIGAS A LA RIOJANA FRUTA FRESCA Y PAN	MIERCOLES 20	LENTEJAS CON VERDURAS SAN JACOBO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
JUEVES 7	SOPA DEL COCIDO CON FIDEOS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO VERDURITAS FRUTA FRESCA	JUEVES 21	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA
VIERNES 8	ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS YOGUR	VIERNES 22	ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA GUISANTES YOGUR
LUNES 11	ALUBIAS A LA RIOJANA EMPANADILLAS DE ATUN ENSALADA FRUTA FRESCA	LUNES 25	PATATAS CON PALETA DE CERDO BARAMUNDI AL HORNO CON SALSA Y VERDURITAS FRUTA FRESCA
MARTES 12	CREMA DE CALABAZA PALETA DE CERDO CON TOMATE GUISANTES FRUTA FRESCA	MARTES 26	MACARRONES CON TOMATE JAMONCIO DE POLLO VERDURITAS YOGUR
MIERCOLES 13	SOPA DE ESTRELLITAS HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MIERCOLES 27	SOPA DE LLUVIA LOMITO DE ABADEJO EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA FRESCA
JUEVES 14	PATATAS CON PALETA DE CERDO LOMITO ABADEJO EN SALSA VERDURITAS FRUTA FRESCA	JUEVES 28	SOPA DE PESCADO CARNE MAGRA CON TOMATE ENSALADA DE LECHUGA YOGUR
VIERNES 16	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA YOGUR	VIERNES 29	CREMA DE CALABACIN Y PUERROS FLAMENQUIN LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA

## RECOMENDACIONES

### LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacidllo son una buena opcion.

### LA CENA

El mejor momento del dia para tratar de completar la comida del comedor escolar.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopas o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodia.

Es importantisima la inclusion de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.



Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...  
 PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION NUTRICIONAL A:  
[complejoalcantara@hotmail.com](mailto:complejoalcantara@hotmail.com)

Tfno: 924 261 449

