

NOVIEMBRE

COLEGIO ANTAMIRA

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

	1 FESTIVO BANK HOLIDAY	2 MACARRONES CON SALSA NAPOLITANA TORTILLA DE CALABACIN CON LECHUGA Y TOMATE PAN, FRUTA NAPOLITAN STYLE MACARONI SAUCE COURGETTE OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, FRUIT	3 LENTEJAS ESTOFADAS MUSLITOS AL HORNO CON VERDURAS PAN, YOGUR STEWED LENTILS ROAST CHICKEN DRUMSTICKS WITH VEGETABLES BREAD, YOGOURT	4 MENESTRA DE VERDURA LENGUADO EN SALSA VERDE CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA MIXED VEGETABLES SOLE WITH GREEN SAUCE WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	KCAL	667
					Hidratos (g)	88
					Proteínas(g)	24
					Lípidos(g)	25
7 PATATAS A LA RIOJANA DELICIAS DE CALAMAR CON LECHUGA Y MAÍZ PAN, FRUTA RIOJANA STYLE POTATOES SQUID DELIGHTS WITH LETTUCE AND SWEET CORN BREAD, FRUIT	8 CREMA DE CHAMPIÑONES CINTA DE LOMO CON PATATAS PAN, YOGUR MUSHROOM CREAM SOUP PORK LOIN WITH FRENCH FRIES BREAD, YOGOURT	9 ALUBIAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS CON PICADILLO PAN, FRUTA STEW BEANS SCRAMBLED EGGS WITH MEAT BREAD, FRUIT	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, FRUTA SPAGUETTIS WITH PESTO SAUCE SLICE HAKE WITH MAYONNAISE AND LETTUCE BREAD, FRUIT	KCAL	697
					Hidratos (g)	95
					Proteínas(g)	24
					Lípidos(g)	25
14 ESPIRALES A LA BOLOÑESA ATÚN A LAS FINAS HIERBAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA PAN, FRUTA BOLOGNESE STYLE SPIRAL SAUCE HERBS STYLE TUNA WITH LETTUCE AND CARROT BREAD, FRUIT	15 BROCOLI CON PATATAS FILETE RUSO CON SALSA DE TOMATE PAN, FRUTA BROCCOLI WITH POTATOES BREADED VEAL FILLET WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRUIT	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO PAN, FRUTA "COCIDO" NOODLES SOUP "COCIDO" MAIN COURSE BREAD FRUIT	17 ARROZ A LA MILANESA ABADEJO A LA ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE PAN YOGUR MILANESE STYLE RICE BREADED COALFISH WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, YOGOURT	18 CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA PUMPKIN CREAM SOUP SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT	KCAL	676
					Hidratos (g)	90
					Proteínas(g)	23
					Lípidos(g)	25
21 CREMA DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE CON LECHUGA Y ACEITUNAS PAN, FRUTA VEGETABLE CREAM SOUP HAKE WITH GREEN SAUCE WITH LETTUCE AND OLIVES BREAD, FRUIT	22 LENTEJAS A LA JARDINERA RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS DADO PAN, FRUTA LENTILS WITH VEGETABLES ROAST MEAT WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT	23 SOPA DE PESCADO SALCHICHAS DE POLLO CON LECHUGA Y TOMATE PAN, YOGUR COALFISH SOUP CHICKEN SAUSAGES WITH LETTUCE AND TOMATO BREAD, YOGOURT	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 CODITOS CON SALSA DE QUESO HUEVOS CON TOMATE PAN, FRUTA PASTA WITH CHEESE SAUCE EGGS WITH TOMATO SAUCE BREAD, FRUIT	KCAL	678
					Hidratos (g)	93
					Proteínas(g)	23
					Lípidos(g)	25
28 JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN, FRUTA GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES BREAD, FRUIT	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! 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.