



MENÚ DE NOVIEMBRE – NOVEMBER MENU

COLEGIO DOCTOR AZÚA

	MARTES TUESDAY 4	MIÉRCOLES WEDNESDAY 5	JUEVES THURSDAY 6	VIERNES FRIDAY 7
	Acelgas con jamón <i>Chards with ham</i>	Garbanzos en salsa <i>Chickpeas in sauce</i>	Puré de zanahoria <i>Carrot puree</i>	Espaguetis boloñesa <i>Bolognese spaghetti</i>
	Pechugas rebozadas con pimientos <i>Breaded Chicken Breasts with peppers</i>	Salmón al horno con lechuga <i>Baked salmon with lettuce</i>	Pavo guisado con patatas y pimientos <i>Grilled veal with potatoes and peppers</i>	Huevos rellenos con atún y lechuga <i>Tuna Stuffed eggs and lettuce</i>
	Fruta/yogur <i>Fruit / yoghurt</i>	Fruta <i>fruit</i>	Fruta/ <i>fruit</i>	Fruta <i>fruit</i>
	550kcal/ 751,18kcal. 17,9 %Prot. 36,4 % Lip. 46,3% Hc	530 kcal/ 719,7kcal. 17,3 % Prot. 25,3%Lip. 57,1%Hc	526 kcal/ 715,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	530 kcal/ 722,6kcal. 18,9% Prot. 24% Lip. 56,9% Hc
LUNES MONDAY 10	MARTES TUESDAY 11	MIÉRCOLES WEDNESDAY 12	JUEVES THURSDAY 13	VIERNES FRIDAY 14
Paella de marisco <i>Seafood paella</i>	Borrajá Aragonesa <i>Aragonese Borage</i>	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Judías verdes con patata <i>Green beans with potatoes</i>	Espirales con atún y tomate <i>Spirals with tuna and tomato</i>
Pechugas de pavo a la plancha con lechuga <i>Grilled turkey breasts With lettuce</i>	Albóndigas Azúa y champiñones <i>Azúa meatballs and mushrooms</i>	Calamares en salsa con cebolla y lechuga <i>Squids in sauce with onion and lettuce.</i>	Lomo de cerdo a la plancha con pimientos y arroz <i>Grilled loin of pork with peppers and rice</i>	Huevos al horno con ensalada <i>Baked eggs with salad</i>
Fruta fruit	Fruta/yogur <i>Fruit / yoghurt</i>	Fruta/fruit	Fruta/Fruit /	Fruta/ Fruit /
530 kcal/ 722,6kcal. 18,9% Prot. 24% Lip. 56,9% Hc	531 kcal/ 724kcal. 21,4% prot. 43,9 %lip. 35,0% Hc.	530kcal/ 722,5kcal. 19,5%Prot.29,4% Lip. 50,9% Hc	547 kcal/746,7kcal. 15,4% Prot. 30,5% Lip. 54,3% Hc	522 kcal/ 708,8kcal. 22,5% Prot.25,8% lip. 51,5% Hc.
LUNES MONDAY 17	MARTES TUESDAY 18	MIÉRCOLES WEDNESDAY 19	JUEVES THURSDAY 20	VIERNES FRIDAY 21
Arroz con vegetales <i>Rice with vegetables</i>	Espinacas con jamón <i>Spinach with ham</i>	Judías con arroz <i>White beans with rice</i>	Vichyssoise	Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce.</i>
Salchichas de pavo al horno con Ensalada de tomate <i>Baked turkey sausages with tomato salad</i>	Pollo asado con patatas <i>Roast chicken with potatoes</i>	Merluza al horno con lechuga. <i>Baked hake with lettuce</i>	Guiso de ternera con patata y zanahoria <i>Veal stew with potato and carrot</i>	Lenguado al horno con salsa de cebolla y huevo duro <i>Baked sole with onion sauce and boiled egg</i>
Fruta <i>fruit</i>	Fruta/yogur <i>Fruit / yoghurt</i>	Fruta <i>fruit</i>	Fruta/fruit	Fruta/ fruit
531 kcal/ 726,3 Kcal. 16,2 % Prot. 33,6% Lip. 50,3% Hc.	510 kcal/ 715,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	525 kcal/ 711,9kcal. 23,5% Prot. 30,2% Lip. 45,8%Hc.	508 kcal/ 694,7kcal. 16,1% Prot. 39,0% Lip. 45,1% Hc	520 kcal/ 719,0kcal. 21% Prot. 26%Lip 53% Hc
LUNES MONDAY 24	MARTES TUESDAY 25	MIÉRCOLES WEDNESDAY 26	JUEVES THURSDAY 27	VIERNES FRIDAY 28
Guisantes con arroz <i>Lentils with rice</i>	Sopa de vegetales <i>Vegetable soup</i>	Garbanzos en salsa con arroz <i>Chickpeas in sauce with rice</i>	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>	Fideua <i>Shellfish fideua</i>
Tortilla con jamón y lechuga <i>Omelette with ham and lettuce</i>	Magro al horno con tomate y lechuga <i>Baked loin with tomato and lettuce</i>	Ventresca al horno con lechuga <i>Baked Hake vent with lettuce.</i>	Filete de ternera con patatas bravas <i>Steak with spicy potatoes</i>	Bacalao al horno con champiñones <i>Baked cod with mushrooms</i>
Fruta/fruit	Fruta/yogur <i>Fruit / yoghurt</i>	Fruta/fruit	Fruta/ Fruit	Fruta/fruit
530Kcal/ 722,5kcal. 19,5%Prot. 29,4% Lip. 50,9% Hc	512 kcal/ 694,7kcal. 16,1% Prot. 39,0% Lip. 45,1% Hc	531 kcal/ 724kcal. 21,4% prot. 43,9 %lip. 35,0% Hc.	512 kcal/ 694,7kcal. 16,1% Prot. 39,0% Lip. 45,1% Hc	522 kcal/ 708,8kcal. 22,5% Prot.25,8% lip. 51,5% Hc.

Elaboración y responsable del menú: Dirección.

Revisado por la dietista-nutricionista Marina Gargallo Uldemolins. N° colegiada: ARA00025.

Incluye 30 gr de pan Franjas edad: 3- 8 y 9-12

ALÉRGENOS: pescado (bacalao, merluza, ventresca), marisco (paella, fideua), molusco (calamar, paella, fideua), gluten (pechuga rebozada, croquetas, albóndigas, ensalada de pasta, fideua, canelones, macarrones), Sulfitos: salchichas, pollo asado, huevo (huevos rellenos, huevos al horno) y patatas.

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

VEGETAL	+ CARNE
VEGETAL	+ PESCADO
VEGETAL	+ HUEVO
PASTA/ARROZ	+ CARNE
PASTA/ARROZ/LEGUMBR	+ PESCADO
PASTA/ARROZ/LEGUMBR	+ HUEVO

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

PASTA/ARROZ +
PASTA/ARROZ+
PASTA/ARROZ +
CARNE
VEGETAL+HUEVO
VEGETAL+CARNE

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.