



ESCUELA DE EDUCACIÓN INFANTIL
NUEVO ALMAGRO

Menú noviembre 2021 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almagro



FEELING FOOD

NUTRICIÓN + PSICOLOGÍA

NUTRICIONISTA: LUDIA MATEO
Nº COLEGIADA: CVO0587
TELÉFONO: 667 55 86 22

ARTE DE ALIMENTAR

Mamidaco S.L.U.

artedealimentar@hotmail.com

es	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes					
1	Ensalada mixta 1º Sopa de puntitos 2º Hamburguesa de pescado con cebolla plancha y chips de patata Fruta de temporada Kcal: 640,5 Prot(g): 22,1 HC(g): 58,8 Lip(g): 35,2	2	Ensalada base 1º Arroz caldoso con pescado 2º Palitos de merluza Fruta de temporada Kcal: 750,8 Prot(g): 33,0 HC(g): 64,1 Lip(g): 40,3	3	Ensalada base 1º Ollica 2º Tortilla con queso Yogur Kcal: 857,1 Prot(g): 45,1 HC(g): 52,3 Lip(g): 52,0	4	Ensalada juliana 1º Espaguetis integrales con salsa napolitana con atún 2º Bacalao con salsa de tomate casera Fruta de temporada Kcal: 842,2 Prot(g): 31,1 HC(g): 58,5 Lip(g): 53,8	5	
8	Ensalada mediterránea 1º Guisado de merluza con verduras 2º Tortilla con queso Fruta de temporada Kcal: 586,7 Prot(g): 30,7 HC(g): 50,5 Lip(g): 29,1	9	Ensalada frutos del mar 1º Alubias blancas con verduras 2º Varitas de merluza Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 740,3 Prot(g): 33,0 HC(g): 95,9 Lip(g): 24,8	10	Ensalada base 1º Arroz a la cubana 2º Huevo plancha con salsa de tomate Fruta de temporada Kcal: 622,5 Prot(g): 14,9 HC(g): 80,0 Lip(g): 27,0	11	Ensalada base 1º Tallarines caldosos con atún 2º Lengüadina al horno con calabacín, cebolla y zanahoria Yogur natural o griego Kcal: 563,6 Prot(g): 41,2 HC(g): 56,3 Lip(g): 19,3	12	Ensalada base 1º Sopa de pescado con fideos integrales y garbanzos 2º Buñuelos de bacalao con salsa jardinera Fruta de temporada Kcal: 675,2 Prot(g): 28,7 HC(g): 73,1 Lip(g): 29,0
15	Ensalada base 1º Arroz 3 delicias 2º Chispitas de merluza Fruta de temporada Kcal: 716,2 Prot(g): 27,5 HC(g): 80,7 Lip(g): 31,5	16	Ensalada completa 1º Sopa de marisquitos con caldo de pescado 2º Hamburguesa de pescado con salsa de tomate casera Fruta de temporada Kcal: 515,1 Prot(g): 27,2 HC(g): 49,1 Lip(g): 23,4	17	Ensalada juliana 1º Lentejas con verduras 2º Tortilla y zanahorias cocidas Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 626,6 Prot(g): 28,7 HC(g): 63,5 Lip(g): 28,6	18	Ensalada frutos del mar 1º Macarrones integrales con salsa napolitana y queso 2º Bacalao al horno con vegetales Yogur natural o griego Kcal: 752,7 Prot(g): 42,6 HC(g): 69,1 Lip(g): 34,0	19	Ensalada completa 1º Hervido con huevo duro *Infantil: crema con huevo 2º Lengüadina al horno con verduras Fruta de temporada Kcal: 520,5 Prot(g): 27,4 HC(g): 52,4 Lip(g): 22,3
22	Ensalada base 1º Espaguetis con salsa napolitana con atún 2º Merluza rebozada con champis Fruta de temporada Kcal: 923,9 Prot(g): 38,6 HC(g): 77,8 Lip(g): 51,5	23	Ensalada base 1º Ollica 2º Pizza margarita con atún, olivas y pimientos Fruta de temporada Kcal: 950,9 Prot(g): 37,7 HC(g): 96,2 Lip(g): 45,8	24	Ensalada completa 1º Crema de verduras 2º Huevos con salsa de tomate casera Fruta de temporada Kcal: 669,8 Prot(g): 23,9 HC(g): 38,1 Lip(g): 46,8	25	Ensalada frutos del mar 1º Arroz caldoso con pescado y marisco 2º Bacalao con pisto *Infantil: bacalao con palitos de calabacín Yogur natural o griego Kcal: 751,2 Prot(g): 35,2 HC(g): 59,1 Lip(g): 41,5	26	Ensalada juliana 1º Sopa de estrellas 2º Varitas de merluza con patatas gajo al horno Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 668,0 Prot(g): 23,9 HC(g): 51,8 Lip(g): 24,7
29	Ensalada César 1º Fideuá caldosa de pescado y marisco 2º Tortilla francesa Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	30	Ensalada frutos del mar 1º Lentejas con arroz 2º Boquerones rebozados Fruta de temporada Kcal: 895,1 Prot(g): 41,1 HC(g): 64,5 Lip(g): 52,5	ENSALADADAS					
						<p>Base*: Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César: Base* + pollo + manzana + pipas Mixta: Base* + pavo + aceitunas Mediterránea: Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca Frutos del mar: Base* + bocas de mar Ensalada completa: Base* + cebolla + atún + huevo duro Ensalada juliana: Lechuga + maíz</p>			

COMIDAS	CENAS
PASTA/ARROZ + PESCADO	VERDURAS + PESCADO
PASTA/ARROZ + CARNE	VERDURAS + CARNE
PASTA/ARROZ + HUEVO	VERDURAS + HUEVO
LEGUMBRE + PESCADO	VERDURAS + PESCADO
LEGUMBRE + CARNE	VERDURAS + CARNE
LEGUMBRE + HUEVO	VERDURAS + HUEVO
VERDURAS + PESCADO	PASTA/ARROZ + PESCADO
VERDURAS + CARNE	PASTA/ARROZ + CARNE
VERDURAS + HUEVO	PASTA/ARROZ + HUEVO
LÁCTEOS + FRUTAS	LÁCTEOS + FRUTAS

*Infantil: 2 años

Se ofrecerá pan integral. Todos los platos se realizan con AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

Para más información: 667 55 86 22

ALÉRGICOS



INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES. Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias, ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011 ANEXO II). Informa a la dirección del comedor aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.