MENU NOVIEMBRE 2023

Sin Cerdo - . - CEIP Trajano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Arroz con Tomate Tortilla Francesa Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	3 Potaje de Garbanzos Palitos de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
6 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	7 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	8 Pasta en Salsa Provenzal Pavo al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	9 Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada	10 Paella de Marisco Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
13 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	14 Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	15 Pasta Gratinada Merluza al Horno Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	16 Garbanzos con Verduras Caella al Horno Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria Tortilla de Patata Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
20 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	21 Crema de Verduras Salmón al Horno Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada	22 Lentejas Estofadas Cinta de Lomo de Cerdo Asada Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada	23 Pasta Napolitana Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	24 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
27 Crema de Zanahoria Pollo Asado Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	28 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	29 Macarrones con Tomate Fiambre de Pavo Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	30 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	

mediterráneo

NO SE UTILIZARÁ CALDO QUE CONTENGA CERDO EN LAS ELABORACIONES DE LOS PLATOS
REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENU NOVIEMBRE 2023

Sin Frutos Secos - . - CEIP Trajano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Arroz con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	3 Potaje de Garbanzos Palitos de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
6 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	7 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	8 Pasta en Salsa Provenzal Hamburguesa con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	9 Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada	10 Paella de Marisco Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
13 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	14 Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	15 Pasta Gratinada Merluza al Horno Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	16 Garbanzos con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria Tortilla de Patata Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
20 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	21 Crema de Verduras Salmón al Horno Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada	22 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada	23 Pasta Napolitana Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	24 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
27 Crema de Zanahoria Albóndigas a la Jardinera Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	28 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	29 Macarrones con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	30 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	

mediterráneo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA

MENU NOVIEMBRE 2023

Sin Sésamo Sin Nueces Sin Avellanas - . - CEIP Trajano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Arroz con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	3 Potaje de Garbanzos Palitos de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
6 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	7 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	8 Pasta en Salsa Provenzal Hamburguesa con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	9 Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada	10 Paella de Marisco Tortilla de Calabacín Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
13 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	14 Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	15 Pasta Gratinada Merluza al Horno Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	16 Garbanzos con Verduras Cinta de Lomo Adobada al Horno Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria Tortilla de Patata Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
20 Arroz con Pollo Tortilla Francesa Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	21 Crema de Verduras Salmón al Horno Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada	22 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada	23 Pasta Napolitana Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	24 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
27 Crema de Zanahoria Albóndigas a la Jardinera Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	28 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	29 Macarrones con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	30 Potaje de Lentejas Tortilla de Espinacas Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	

mediterráneo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA

MENU NOVIEMBRE 2023

Sin Huevo Sin Frutos Secos - . - CEIP Trajano

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Arroz con Tomate Lomo de Sajonia al Horno Champiñones Salteados Pan Fruta de Temporada	3 Potaje de Garbanzos Palitos de Merluza Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
6 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral Fruta de Temporada	7 Garbanzos Estofados Merluza al Horno al Limón Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	8 Pasta a la Provenzal Dieta Hamburguesa con Cebolla al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	9 Puchero de Lentejas Salmón a Las Finas Hierbas Zanahorias al Vapor Pan Fruta de Temporada	10 Paella de Marisco Cinta de Lomo de Cerdo Asada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
13 Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	14 Alubias Blancas Guisadas Redondo de Pavo Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	15 Pasta Gratinada Dieta Merluza al Horno Encebollada Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	16 Garbanzos con Verduras Cinta de Lomo de Cerdo Asada Brócoli al Ajillo Pan Fruta de Temporada	17 Crema de Zanahoria Jamoncitos de Pollo al Horno Champiñones Salteados Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
20 Arroz con Pollo Pavo al Horno Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	21 Crema de Verduras Salmón al Horno Patatitas al Vapor Pan Fruta de Temporada	22 Lentejas Estofadas Magro de Cerdo Coliflor Rehogada con Ajo Pan Integral Fruta de Temporada	23 Pasta Napolitana Dieta Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Fruta de Temporada	24 Potaje de Judías Blancas Ragout de Pollo Menestra Salteada Pan Integral Fruta de Temporada Yogur
27 Crema de Zanahoria Albóndigas a la Jardinera Ensalada Verde Pan Integral Fruta de Temporada	28 Garbanzos Guisados Bacalao al Horno al Limón Judías Verdes Rehogadas Pan Fruta de Temporada	29 Pasta con Tomate Dieta Lomo de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral Fruta de Temporada	30 Potaje de Lentejas Filete de Pollo a la Plancha Guisantes Salteados Pan Fruta de Temporada	

mediterráneo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA

MENU NOVIEMBRE 2023

Basal - . - Cocina Central de Extremadura

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 FESTIVO	2 Arroz con Tomate Lomo de Sajonia al Horno 9T Champiñones Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 711 ***Lip:*** 22,97 ***Prot:*** 32,76 ***HC:*** 98,92	3 Potaje de Garbanzos 9T Palitos de Merluza 1-2T-4-6T-7T-10T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:***810,63 ***Lip:***33,09 ***Prot:***29,40 ***HC:***94,96
6 Crema de Calabaza Pollo a la Jardinera 9T Ensalada de Lechuga y Zanahoria 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 518 ***Lip:*** 18,57 ***Prot:*** 28,57 ***HC:*** 60,49	7 Garbanzos Estofados 9T Merluza al Horno al Limón 2T-4-9T-14T Guisantes Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 641 ***Lip:*** 19,67 ***Prot:*** 34,87 ***HC:*** 75,00	8 Pasta en Salsa Provenzal 1-3T-6T-10T Hamburguesa con Cebolla al Horno 1-6-9T-12 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 724 ***Lip:*** 23,86 ***Prot:*** 23,81 ***HC:*** 106,28	9 Puchero de Lentejas 1T-9T Salmón a Las Finas Hierbas 2T-4-9T-14T Zanahorias al Vapor 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 680 ***Lip:*** 19,90 ***Prot:*** 41,42 ***HC:*** 86,03	10 Paella de Marisco 2-4T-9T-12-14 Tortilla de Calabacín 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:***875,99 ***Lip:***30,59 ***Prot:***28,08 ***HC:***124,81
13 Arroz con Tomate Filetes de Caballa 4-6 Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 705 ***Lip:*** 20,66 ***Prot:*** 35,85 ***HC:*** 99,02	14 Alubias Blancas Guisadas 9T Redondo de Pavo 6-7-9T Judías Verdes Rehogadas 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 715 ***Lip:*** 24,23 ***Prot:*** 40,95 ***HC:*** 86,45	15 Pasta Gratinada 1-3T-6T-7-10T Merluza al Horno Encebollada 2T-4-9T-14T Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 725 ***Lip:*** 23,74 ***Prot:*** 31,32 ***HC:*** 97,15	16 Garbanzos con Verduras 9T Cinta de Lomo Adobada al Horno 1T-3T-6-7-9T-12 Brócoli al Ajillo 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 578 ***Lip:*** 19,50 ***Prot:*** 33,60 ***HC:*** 63,32	17 Crema de Zanahoria Tortilla de Patata 3 Champiñones Salteados 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:***714,31 ***Lip:***31,70 ***Prot:***21,46 ***HC:***88,34
20 Arroz con Pollo Tortilla Francesa 3 Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 673 ***Lip:*** 20,13 ***Prot:*** 22,18 ***HC:*** 100,60	21 Crema de Verduras Salmón al Horno 2T-4-9T-14T Patatitas al Vapor 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 544 ***Lip:*** 18,58 ***Prot:*** 29,75 ***HC:*** 65,60	22 Lentejas Estofadas 1T-9T Magro de Cerdo 9T-12 Coliflor Rehogada con Ajo 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 678 ***Lip:*** 18,89 ***Prot:*** 41,23 ***HC:*** 88,82	23 Pasta Napolitana 1-3T-6T-10T Merluza al Horno 2T-4-9T-14T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 646 ***Lip:*** 18,00 ***Prot:*** 30,71 ***HC:*** 90,50	24 Potaje de Judías Blancas 9T Ragout de Pollo 9T-12 Menestra Salteada 9T Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T Yogur 7 ***Kcal:***791,44 ***Lip:***22,82 ***Prot:***43,89 ***HC:***90,61
27 Crema de Zanahoria Albóndigas a la Jardinera 1-6-9T-10T Ensalada Verde 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 653 ***Lip:*** 35,19 ***Prot:*** 16,94 ***HC:*** 67,54	28 Garbanzos Guisados 9T Bacalao al Horno al Limón 4-9T Judías Verdes Rehogadas 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 590 ***Lip:*** 18,98 ***Prot:*** 28,75 ***HC:*** 73,12	29 Macarrones con Tomate 1-3T-6T-10T Lomo de Sajonia al Horno 9T Ensalada de Lechuga y Maíz 9T-12 Pan Integral 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 692 ***Lip:*** 21,56 ***Prot:*** 34,71 ***HC:*** 90,55	30 Potaje de Lentejas 1T-9T Tortilla de Espinacas 3 Guisantes Salteados 9T Pan 1 Fruta de Temporada 9T ***Kcal:*** 765 ***Lip:*** 22,28 ***Prot:*** 31,53 ***HC:*** 109,54	

ALÉRGENOS
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterráneo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIETO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA

Conoce los cuatro pilares de Greentastic

Desde el Grupo Mediterránea apostamos por un **nuevo modelo de alimentación** orientado a crear hábitos de comida saludables y **reducir el impacto medioambiental** a través de una **elección responsable de alimentos**.

1. SOSTENIBILIDAD

Somos respetuosos con el medio ambiente eligiendo las **materias primas, reduciendo los residuos y aprovechando excedentes.**

2. EDUCACIÓN

Nos importa dar a conocer una **cocina sostenible** basada en **alimentos de cercanía, fáciles de cocinar y consumir.** Queremos concienciar sobre el **impacto nutricional y medioambiental** de nuestra alimentación.

3. SALUD

Una alimentación equilibrada es fundamental para mantener una buena salud, por lo que nuestro programa se centra en **promover hábitos de vida saludable desde la infancia.**

4. ALIMENTACIÓN

Una alimentación basada en **productos de temporada, reduciendo** el consumo excesivo de **carne**, sobre todo **procesadas, aumentando** el consumo de **legumbres y** consumiendo **diariamente frutas y verduras.**

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea educación

www.mediterranea-group.com

TE SUGERIMOS ESTAS OPCIONES DE CENA

Si has comido...	*...deberías cenar*
Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne	Verdura + Pescado o huevo
Pasta/arroz/ patata/legumbre + Pescado	Verdura + Carne o huevo
Pasta/arroz/patata/legumbre + Huevo	Verdura + Pescado o carne
Verdura + Carne	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o huevo
Verdura + Pescado	Pasta/arroz/patata/legumbre + Carne o huevo
Verdura + Huevo	Pasta/arroz/patata/legumbre + Pescado o carne
Frutas o lácteo	Frutas o lácteo