

# NOVIEMBRE 2022



Ctra. De Olivenza, Km. 3 - 06011 BADAJOZ

MIERCOLES 2	CODITOS CON ATUN LOMO ADOBADO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA	MIERCOLES 16	MACARRONES BOLOGNESE CAELLA AL HORNO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
JUEVES 3	CREMA DE CALABAZA ABADEJO AL HORNO VERDURITAS FRUTA FRESCA	JUEVES 17	CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA
VIERNES 4	LENTEJAS ESTOFADAS ALBONDIGAS A LA RIOJANA  FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	VIERNES 18	SOPA DEL COCIDO DE FIDEOS SAN JACOBO ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
LUNES 7	SOPA DEL COCIDO CON FIDEOS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO VERDURITAS FRUTA FRESCA	LUNES 21	LENTENJAS ESTOFADAS CON VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA
MARTES 8	ALUBIAS A LA RIOJANA MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MARTES 22	ARROZ CON TOMATE LOMITO DE ABADEJO EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA FRESCA
MIERCOLES 9	CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE CERDO A LA PLANCHA PATATITAS COCIDAS FRUTA FRESCA	MIERCOLES 23	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA CON MAIZ FRUTA FRESCA
JUEVES 10	ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA	JUEVES 24	CREMA DE CALABACIN Y PUERROS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRUTA FRESCA
VIERNES 11	SOPA DE ESTRELLITAS CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	LUNES 28	SOPA DE LLUVIA PALETA DE CERDO CON TOMATE GUISANTES FRUTA FRESCA
LUNES 14	PATATAS CON PALETA DE CERDO CAZON ABOBADO VERDURITAS FRUTA FRESCA	MARTES 29	MACARRONES NAPOLITANA LOMITO MERLUZA AL HORNO VERDURITAS FRUTA FRESCA
MARTES 15	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA	MIERCOLES 30	CREMA DE MENESTRA DE VERDURAS FLAMENQUIN LECHUGA CON ZANAHORIAS FRUTA FRESCA

## RECOMENDACIONES

### LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, lafruta o un bocacidillo 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 tardia 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:

caterdexjose@gmail.com  
Tfno: 924 261 449

Todos nuestros menús están perfectamente adaptados a cualquier alergia que tengan los niños, celiacos, lactosa, huevo, frutos secos.... Las comidas se envian en envases etiquetados aparte para cada niño. Respecto a los niños musulmanes también se adaptan las comidas, cuidando que el día que haya carne se le sustituya el menú por pescado o verdura según nuestro cocinero estime teniendo en cuenta el equilibrio de la comida diaria. Se envia al colegio igualmente separado del resto de los menús y etiquetado.