

# NOVIEMBRE

## COLEGIO TERESIANO DEL PILAR

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

\*\*\* En la página Web [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) encontrarás sugerencias para las cenas.\*\*\*\* Todos los segundos llevan guarnición: ensalada, champiñón, panaché, patatas, etc

<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b> PATATAS A LA IMPORTANCIA</p> <p>LOMO AL AJILLO O LOMO ADOBADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>689KCAL 27.8P 27.20L 74.4HC</p>	<p><b>3</b> SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</p> <p>POLLO ASADO O POLLO GUISADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>682KCAL 27.8 P 27.2L 69.80 HC</p>	<p><b>4</b> LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA O BACALAO A LA RIOJANA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>866KCAL 43.7 P 39.20L 76.70 HC</p>
<p><b>7</b> MACARRONES A LA ITALIANA</p> <p>LENGUADO AL HORNO O ATÚN CON TOMATE</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>758KCAL 31.50 P 39.30L 69.10 HC</p>	<p><b>8</b> JUDIAS ESTOFADAS</p> <p>SAN JACOBOS O SALCHICHAS FRITAS</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>753KCAL 38.20 P 21.90L 85.20 HC</p>	<p><b>9</b> ARROZ CON TOMATE</p> <p>ROTTI DE PAVO O JAMÓN BRASEADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>792KCAL 20.9P 32.10L 85 HC</p>	<p><b>10</b> JUDIAS VERDES SALTEADAS</p> <p>POLLO AL AJILLO O PECHUGA EMPANADA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>633KCAL 34.90 P 30.60 L 50.10HC</p>
<p><b>14</b> LENTEJAS GUISADAS</p> <p>HAMBURGUESA GRILLÉ O FILETE RUSO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>763KCAL 43.60P 33.10L 66.3 HC</p>	<p><b>15</b> PATATAS BRAVAS</p> <p>ESTOFADO DE PAVO O CONTRA DE TERNERA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>763KCAL 32.0P 24.53L 93.3 HC</p>	<p><b>16</b> JUDÍAS VERDES</p> <p>LOMO AL AJILLO O LOMO ADOBADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>628KCAL 31.10P 26.2L 50.30 HC</p>	<p><b>17</b> ESPIRALES CON TOMATE</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA O ATÚN CON TOMATE</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>770KCAL 23 P 27.4L 101 HC</p>
<p><b>21</b> ESPAGUETIS POMODORO</p> <p>LENGUADO EN SALSA O MERLUZA A LA ROMANA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>786KCAL 39.1 P 29.1L 87.10HC</p>	<p><b>22</b> BORRAJA CON PATATA</p> <p>SAN JACOBO O ESCALOPE A LA MILANESA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>652KCAL 13.7P 34.3 L 69.5 HC</p>	<p><b>23</b> ARROZ IMPERIAL</p> <p>POLLO AL LIMÓN O POLLO GUISADO</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>653KCAL 30.1 P 34.7L 56 HC</p>	<p><b>24</b> GARBANZOS ESTOFADOS</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y CROQUETAS</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>834KCAL 29.2P 34.2 L 103 HC</p>
<p><b>28</b> JUDIAS VERDES CON PATATAS</p> <p>ESTOFADO DE JAMÓN O TERNERA BRASA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>678KCAL 23.6P 23.8 L 87.7 HC</p>	<p><b>29</b> LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>ESCALOPE MILANESA O FILETE PLANCHA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>765KCAL 40.3P 22L 77.60 HC</p>	<p><b>30</b> PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>ALBÓNDIGAS O HAMBURGUESAS PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>POSTRE VARIADO</p> <p>712 KCAL 33.2 P 25L 72.3 HC</p>	<p>Entra en nuestra web y descubre si has sido ganador de <b>UN AÑO DE COMEDOR gratis !</b></p> <p><a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a></p> 



### ¡A DESAYUNAR!

El desayuno es la comida más importante del día. Descubre la fórmula del desayuno equilibrado:



**LÁCTEO**  
(leche, yogur,...)



**CEREAL**  
(cereales, pan,...)



**FRUTA**  
(zumo o pieza)

Un desayuno completo aporta a los más pequeños la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares y, a la vez, les permite adquirir hábitos de alimentación saludable.



Encuentra más recomendaciones sobre la importancia del ejercicio físico en: [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es)



### ¿Sabías que... ?

El aporte nutricional del desayuno debe ser un 20-25% del total del día.