

NOVIEMBRE

COLEGIO TERESIANO DEL PILAR CELIACO

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

	1 FESTIVO	2 PATATAS GUIADAS LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO 689KCAL 27.8P 27.20L 74.4HC	3 SOPA DE COCIDO POLLO ASADO POSTRE VARIADO 682KCAL 27.8 P 27.2L 69.80 HC	4 LENTEJAS GUIADAS MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 826KCAL 26.7 P 33.8L 70HC
7 PASTA SIN GLUTEN LENGUADO AL HORNO O ATÚN CON TOMATE POSTRE VARIADO 758KCAL 31.50 P 39.30L 69.10 HC	8 JUDIAS GUIADAS BISTEC A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 718 KCAL 32.3 P 23.9 L 83.4HC	9 ARROZ CON TOMATE ROTTI DE PAVO O JAMÓN BRASEADO POSTRE VARIADO 792KCAL 20.9P 32.10L 85HC	10 JUDIAS VERDES SALTEADAS POLLO AL AJILLO O PECHUGA LA PLANCHA POSTRE VARIADO 633KCAL 34.90 P 30.60 L 50.10HC	11 SOPA DE VERDURAS MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 679KCAL 28.2 P 19.5 L 73.5 HC
14 LENTEJAS GUIADAS BISTEC A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 759 KCAL 36.4 P 25.2L 63.6 HC	15 PATATAS GUIADAS CONTRA DE TERNERA POSTRE VARIADO 763KCAL 32.0P 24.53L 93.3 HC	16 JUDÍAS VERDES LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO 588KCAL 31.10P 26.2L 50.30 HC	17 PASTA SIN GLUTEN MERLUZA A LA PLANCHA O ATÚN CON TOMATE POSTRE VARIADO 691KCAL 27.6 P 17.4L 101 HC	18 ARROZ CON VERDURAS PECHUGA PLANCHA O POLLO AL LIMÓN POSTRE VARIADO 682 KCAL 26.9 P 33.9 L 59.4HC
21 PASTA SIN GLUTEN LENGUADO PLANCHA O MERLUZA A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 719KCAL 22.1 P 23.1L 85HC	22 BORRAJA CON PATATA MAGRO A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 625KCAL 29.40P 19L 77.60 HC	23 ARROZ CON TOMATE POLLO AL LIMÓN O POLLO GUIADO POSTRE VARIADO 653 KCAL 30.1 P 34.7L 56 HC	24 GARBANZOS GUIADOS PESCADO DEL DIA POSTRE VARIADO 834KCAL 29.2P 34.2 L 103 HC	25 PURÉ DE VERDURAS BISTEC A LA PLANCHA POSTRE VARIADO 679KCAL 28.2 P 19.5 L 93.5 HC
28 JUDIAS VERDES CON PATATAS ESTOFADO DE JAMÓN O TERNERA BRASA POSTRE 645KCAL 22.6P 21 L 87.7 HC	29 LENTEJAS GUIADAS FILETE PLANCHA POSTRE VARIADO 765KCAL 40.3P 22L 77.60 HC	30 PATATAS A LA RIOJANA LOMO AL AJILLO POSTRE VARIADO 707 KCAL 31.2 P 22.3L 62.3 HC	<p>Entra en nuestra web y descubre si has sido ganador de UN AÑO DE COMEDOR gratis !</p> <p>www.elgustodecrecer.es</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



¿Sabías que... ?

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