DELINUT nutrición

Colexio La Purísima Ourense
Hijas de la Caridad
Educación Vicenciana

Menú Noviembre **La Purísima**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Potaje vegetal de lentejas (con cebolla, calabaza, pimiento y arroz integral) Lomo de cerdo con patata al horno Fruta	3 Sopa de fideos Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Yogur natural	4 Brócoli con patata y huevo Alitas de pollo al horno con boniato y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta	5 Crema de calabaza (con puerro y patata) Lasaña vegetal con soja texturizada y ensalada de tomate y queso Fruta	6 Arroz con salsa de tomate Dorada al horno con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y aceitunas Fruta
9 Judías con huevos Pizza casera de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta	10 Crema de calabacín (con zanahoria, puerro y patata) Muslitos de pollo al horno con patatas Fruta	11 FESTIVO	12 Arroz con salsa de tomate Lubina al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Fruta	13 Puré de calabaza (con puerro y patata) Spaguettis integrales con boloñesa vegetal + ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta
16 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria rallada y aceitunas Merluza a la romana con patatas cocidas Fruta	17 Potaje de garbanzos (con cebolla, zanahoria y pimiento) Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria rallada Fruta	18 Crema de coliflor (con puerro, calabaza y patata) Muslitos de pollo con boniato, zanahoria y calabacín al horno Fruta	19 Caldo gallego (grelos, patata y habas) Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga, tomate, maíz, cebolla y queso Yogur natural	20 Pasta integral en salsa de brócoli y queso de untar Salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Fruta
23 Crema de zanahoria (con cebolla, calabacín y patata) Sardinas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria rallada y cebolla Fruta	24 Brócoli con patata y huevo Calamares estofados con cebolla, pimiento, zanahoria y guisantes Fruta	25 Potaje de garbanzos con acelgas y zanahoria Empanada de carne con ensalada de tomate y maíz Macedonia de frutas	26 Crema de calabaza (con puerro y patata) Costilla con boniato al horno + ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta	27 Arroz tres delicias Merluza a la gallega con menestra de guisantes y zanahoria Yogur natural
30 Sopa de fideos Lasaña de carne picada de pavo con cebolla, pimiento y zanahoria + ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada Fruta				







Antia Comesaña González
Nº col. GA00352

Alba García Cid
Nº col. GA00079

*La fruta de postre se ofrecerá en función de la disponibilidad priorizando la fruta fresca de temporada

C-32-01325

Propuesta de cena de Noviembre para las familias **La Purísima**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Merluza con judías verdes y patata al vapor Yogur natural, fruta y frutos secos	3 Revuelto de huevos con gambas y setas con tostadas integrales Fruta	4 Sopa de estrellas Salteado de garbanzos con verduras (pimiento, cebolla, champiñones) Fruta y frutos secos	5 Filete de pechuga de pavo a la plancha con puré de patata y zanahoria Fruta	6 Ensalada de canónigos y tomates cherry Hamburguesa vegetal con patatas al horno Fruta y frutos secos
9 Lomo de bacalao sobre cama de pimientos asados, cebolla y boniato Yogur natural y frutos secos	10 Ensalada de tomate, queso fresco y atún Tortilla francesa con calabacín en rodajas Fruta	11 **FESTIVO**	12 Fajitas rellenas de pollo desmenuzado con lechuga, tomate, maíz, cebolla y queso Fruta y frutos secos	13 Salmón a la plancha con espárragos trigueros y arroz integral Fruta
16 Berenjena rellena de cebolla, soja texturizada y tomate con tostadas integrales Yogur natural, fruta y frutos secos	17 Emperador a la plancha con ensalada templada de quinoa, canónigos, tomate, maíz, cebolla y aceitunas Fruta	18 Sopa de fideos con huevo cocido y zanahoria Espinacas con garbanzos Fruta y frutos secos	19 Dorada al horno con patata panadera, cebolla y calabaza Fruta	20 Ensalada campera con huevo cocido, atún al natural, pimientos del piquillo, cebolla, queso mozzarella y arroz integral Fruta
23 Puré de calabacín (con guisantes, puerro y patata) Cinta de lomo a la plancha Fruta	24 Wok de fideos con dados de pechuga de pavo, cebolla y pimientos Yogur natural y fruta	25 Lubina a la plancha con judías verdes y puré de patata Fruta y frutos secos	26 Huevos escalfados con pisto de verduras y tostadas integrales Fruta	27 Ensalada templada de lentejas con cuscús, boniato, calabaza y granada Fruta y frutos secos
30 Calamares encebollados con patata y verduras (calabacín, pimiento, zanahoria) Fruta y frutos secos				

*La fruta de postre se ofrecerá en función de la disponibilidad priorizando la fruta fresca de temporada

Antia Comesaña González
Nº col. GA00352
Alba García Cid
Nº col. GA00079

C-32-01325

DELINUT
• nutrición •



ALÉRGENOS

- Crustáceos
- Huevos
- Pescado
- Cacahuetes
- Soja
- Lácteos
- Frutos de cáscara
- Apio
- Mostaza
- Granos de sésamo
- Dióxido de azufre y sulfitos
- Moluscos
- Altramuces
- Gluten







Antia Comesaña González
Nº col. GA00352

Alba García Cid
Nº col. GA00079

C-32-01325



CONSIDERACIONES

Legumbres vegetales y menestras de verduras	Incluirán menestra de verduras que incorporan zanahoria, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla y ajo
Lasaña y boloñesa vegetales	Inlcuye cebolla, soja texturizada y salsa de tomate



Se ofrecerá pan integral un mínimo de 2 veces por semana, en el caso de pasta o arroz será integral, mínimo, 4 veces en el mes.

El menú anunciado podrá sufrir alguna alteración por razones de carácter excepcional.



El menú de nuestro centro educativo está diseñado por Alba Garcia Cid, nutricionista colegiada GA079 y Antía Comesaña González, nutricionista colegiada GA352 en colaboración con Colegio La Purísima.



Antia Comesaña González
Nº col. GA00352

Alba García Cid
Nº col. GA00079