

MENÚ BASAL 4 – 29 de NOVIEMBRE
COLEGIO LUZ CASANOVA VALENCIA

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er plato		Crema de calabaza	Sopa cubierta	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas estofadas
2º plato		Varitas de merluza al horno	Longanizas con salsa de tomate	Magro a la jardinera	Pechuga empanada
Postre		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Macedonia de fruta fresca
Propuesta de cena		Guisantes salteados y lomo a la plancha	Ensalada de tomate y pescado azul a la plancha	Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada mixta y calamares en salsa
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er plato	Espaguetis boloñesa de soja texturizada	Fideos chinos	Fabada vegetal (alubias, carlota, cebolla, ajo)	Crema de verduras	Arroz 3 delicias
2º plato	Tortilla de patatas	Albóndigas en salsa	Merluza en salsa de ajo y perejil	Pollo con tomate frito	Croquetas de jamón
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt griego con manzana y miel
Propuesta de cena	Hervido valenciano y pescado blanco al horno	Sopa de ave y brocheta de pavo	Alcachofas rehogadas con jamón serrano	Acelgas rehogadas y ternera a la plancha	Ensalada mixta y revuelto de ajetes
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er plato	Menestra de verduras	Crema de calabaza	Garbanzos salteados con jamón	Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, aceitunas)	Lentejas estofadas con cebolla, zanahoria y ajo
2º plato	Lomo en salsa de hortalizas	Bacalao con pisto	Tortilla de patatas	Macarrones con tomate, queso y pollo	Nuggets de merluza caseros
Postre	Macedonia de fruta fresca	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de vainilla
Propuesta de cena	Ensalada de tomate y pescado azul a la plancha	Brócoli al vapor y lomo a la plancha	Menestra de verduras y pescado azul a la plancha	Revuelto de espárragos con fiambre de pavo	Sopa de ave y ternera a la plancha
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er plato	Arroz blanco con salsa de tomate	Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, aceitunas)	Guisantes a la crema	Arroz tres delicias	Ensalada de col (Col, manzana, huevo, zanahoria, mayonesa)
2º Plato	Falafel con salsa casera de yogurt	Lasaña de atún y huevo duro	Alas de pollo al ajillo	Salmón con verduras salteadas	Hamburguesa (pan, bacon y queso) y patatas fritas
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Macedonia de fruta fresca
Propuesta de cena	Ensalada verde y rollito de ternera	Lomo a la plancha y ensalada de tomate	Ensalada mixta y calamares en salsa	Judías verdes salteadas con jamón	Menestra de verduras y brocheta de pollo

- Todos los días se servirá un entrante que puede ser: ensalada (de lechuga, tomate y maíz o zanahoria), ensalada de tomate, ensalada de col, hummus con tostaditas, guacamole con nachos, tomate triturado con aceite y sal y tostada
- Fruta del mes: banana, manzana, pera, caqui, mandarina

MENÚS NOVIEMBRE: FRECUENCIA ALIMENTOS

	FRECUENCIA SEMANAL	FRECUENCIA MENSUAL (22 DÍAS)	FRECUENCIA SEMANAL RECOMENDADA	FRECUENCIA MENSUAL RECOMENDADA (20 DÍAS)
ARROZ, PASTA Y PIZZAS	2/		2	8
PATATAS			1	4
VERDURAS Y HORTALIZAS			≥ 4	≥ 18
LEGUMBRES			≥ 2	≥ 8
CARNES			≤ 2	≤ 8
PESCADOS			1-3	≥ 4
HUEVOS			1-2	4-8
LÁCTEOS			1-3	≥ 4
FRUTA	4/4/5/5	18	≥ 4	≥ 18
PAN	5/5/5/5	20	5	20
PRECOCINADOS INDUSTRIALES			≤ 1,5	≤ 6
SALSAS INDUSTRIALES			≤ 1	≤ 4
FRITOS			≤ 2	≤ 5