

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>SOPA DE POLLO SOPA DE PESCADO ESCALOPINES DE TERNERA CON SALSA DE QUESO FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>	<p><b>3</b></p> <p>PAELLA DE VERDURAS ARROZ CON TOMATE LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 896 Prot. 34 Lip. 32 HC.5</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>ALUBIAS CON CHORIZO ALUBIAS EN VINAGRETA PAVO CON CALABACIN SALTEADO YOGURTH</p> <p><b>Kcal. 576 Prot. 30 Lip. 22 HC.54</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN PISTO MANCHEGO LOMO CON CHAMPIÑÓN FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 421 Prot. 22 Lip. 18 HC 35</b></p>
<p><b>8</b></p> <p>PATATAS MARINERA PATATAS ALI OLI POLLO GUISADO CON VERDURAS FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal 425 Prot.22 Lip. 21 HC 35</b></p>	<p><b>9</b></p> <p>COCIDO COMPLETO SOPA DE FIDEOS,GARBANZOS MORCILLO, MORCILLA Y CHORIZO FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 552 Prot. 22 Lip. 80 HC.10</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>MACARRONES BOLOÑESA MACARRONES CARBONARA MERLUZA AL LIMON AL HORNO FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 800 Prot. 36 Lip. 78 HC. 10</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>CREMA DE CALABACIN COLIFLOR AJOARRIERO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADDA FRUTA ECOLOGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 480 Prot. 26 Lip. 34 HC.11</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS ENSALADA DE LENTEJAS BACALAO CON PIPERRADA YOGURTH</p> <p><b>Kcal. 591 Prot. 22 Lip. 19 HC.53</b></p>
<p><b>15</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE ARROZ NEGRO LOMO DE CERDO CON PATATAS FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal.431 Prot. 28 Lip. 53 HC.6,2</b></p>	<p><b>16</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS ENSALADA DE ALUBIAS LENGUADO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal.519 Prot. 29 Lip. 57 HC.10,3</b></p>	<p><b>17 FIESTA DEL RECICLAJE</b></p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE ESPAGUETIS BOLOÑESA HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA FRUTA ECOLOGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 735 Prot. 25 Lip. 96 HC.9</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS MENESTRA DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA DE CEBOLLA YOGURTH</p> <p><b>Kcal. 491 Prot. 21 Lip.51 HC.13</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>GARBANZOS CON CHORIZO ENSALADA DE GARBANZOS PAVO CON CALABACIN FRUTA ECOLOGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal.683 Prot. 27 Lip.57 HC.9,3</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>PATATAS RIOJANA PATATAS CON VERDURAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal.752 Prot. 31 Lip. 76 HC.9,5</b></p>	<p><b>23</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CREMA DE LENTEJAS LOMO SAJONIA CON CHAMPIÑONES FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 618 Prot. 23 Lip.61 HC. 7</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>CREMA DE BROCOLI Y CALABACIN BROCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA ECOLOGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 451 Prot. 28 Lip. 29 HC. 7</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>MACARRONES CON CHORIZO MACARRONES CON GAMBAS ESOTFADO DE TERNERA CON PATATAS YOGURTH</p> <p><b>Kcal. 911 Prot. 34 Lip. 113 HC.9</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>SOPA DE POLLO SOPA DE VERDURAS BACALAO EN SALSA VERDE FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 654 Prot. 21 Lip. 68 HC. 6</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS CREMA DE ALUBIAS ALBONDIGAS EN SALSA FRUTA ECOLÓGICA VAIrada</p> <p><b>Kcal. 582 Prot. 47 Lip. 72 HC. 8,4</b></p>	<p><b>30</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS ZANAHORIAS SALTEADAS PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS CON SALSA TOMATE FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p> <p><b>Kcal. 477 Prot. 21 Lip. 40 HC.15</b></p>			<p><b>Comida Diaria elaborada in situ en la cocina del colegio.</b></p>



# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2 VERDURAS HUEVO LÁCTEO	3 CREMA PESCADO LÁCTEO	4 SOPA TERNERA FRUTA	5 ENSALADA PESCADO FRUTA
8 CREMA CARNE LÁCTEO	9 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	10 SOPA TERNERA LÁCTEO	11 ENSALADA PESCADO FRUTA	12 VERDURAS HUEVO LÁCTEO
15 VERDURAS PESCADO LÁCTEO	16 SOPA TERNERA LÁCTEO	17 CREMA CARNE LÁCTEO	18 SOPA PESCADO FRUTA	19 VERDURAS PESCADO LÁCTEO
22 VERDURAS POLLO LÁCTEO	23 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	24 SOPA TERNERA LÁCTEO	25 CREMA PESCADO FRUTA	26 VERDURAS PAVO LÁCTEO
29 SOPA PESCADO LÁCTEO	30 ENSALADA HUEVO LÁCTEO			



## Zero Waste

Durante el mes de Noviembre, desarrollaremos el Objetivo de Desarrollo Sostenible 12 “ Producción y consumo responsables”, desarrollando una actividad de:

- Manualidades con material reciclado: Uso de rollos de papel higiénico, botellas de plástico y tapones para darles nuevo uso y forma.



## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- ✓ Reducir la generación de residuos aplicando una jerarquía ampliada de las “3 R”: repensar, rediseñar, rechazar, reducir, reutilizar, reparar, reciclar...
- ✓ Promover la reutilización sobre las opciones de usar y tirar. Alargar al máximo la vida útil de las cosas: antes de reciclar educar en reutilizar y antes de reutilizar educar en reducir.
- ✓ Inculcar el cambio de perspectiva de «residuos» a «recursos».
- ✓ Sensibilizar al alumnado para lograr comedores y aulas más sostenibles.

