



MENÚ COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO

NOVIEMBRE- DICIEMBRE (CURSO 2019 -2020)

***del 4 de Noviembre al 8 de Noviembre								** del 2 de Diciembre al 6 de Diciembre											
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral			
Sopa de pasta				Espaguetis "American Style"				Patatas a la riojana				Arroz al horno				Alubias estofadas			
Pollo en salsa con patata horno				Tortilla francesa con chips				Merluza al horno con zanahoria y judía				Tosta de york y queso				Bacaladilla al horno con cebolla y calabacín			
Fruta natural de temporada				Fruta natural de temporada				Lácteo				Fruta natural de temporada				Fruta natural			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
680,7	95,22	34,68	17,7	1041,6	103,33	31,12	56,0	794,7	81,65	37,58	32,6	1012,6	117,53	44,41	40,5	715,6	74,14	50,72	24,0
CENA: Patata pescado y fruta				CENA: Verduras, cerdo y fruta				CENA: Sopa, huevo y fruta				CENA: Crema, pescado y lácteo				CENA: Verduras, huevo y fruta			
***del 11 de Noviembre al 15 de Noviembre								** del 9 de Diciembre al 13 de Diciembre											
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral			
Lasaña				Paella valenciana				Lentejas con verduras				Entremeses				Sopa de ave con garbanzos			
Merluza en salsa con tomate y verdura				Rollitos de primavera				Pizza casera				Arroz a banda				Longanizas ocn verduras salteadas			
Fruta natural de temporada				Fruta natural de temporada				Fruta natural de temporada				Lácteo				Fruta natural de temporada			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
903,3	78,84	50,8	41,8	842,7	96,13	30,01	38,0	897,2	108,84	38,12	31,2	924,0	90,05	43,44	43,3	793,7	73,14	28,64	43,0
CENA: Verdura, ternera y fruta				CENA: Patatas, cerdo y fruta				CENA: Crema, huevo y fruta				CENA: Sopa, ave y lácteo				CENA: Crema, pescado y fruta			
***del 18 de Noviembre al 22 de Noviembre								** del 16 de Diciembre al 20 de Diciembre											
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral			
Crema de calabaza con picatostes				Lacitos con tomate y verduras				Patatas gratinadas				Ensalada César				Lentejas con verduras			
Merluza en salsa verde con patatas				Lomo adobado con menestra				Hamburguesa con maiz salteado				Arroz a la milanesa				Pollo a la pepitoria			
Fruta natural				Fruta natural de temporada				Lácteo				Fruta natural de temporada				Lácteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
880,6	74,27	52,95	41,3	1025,2	116,133	49,89	40,1	969,5	79,62	36,14	56,3	854,6	83,11	41,82	39,3	795,8	88,87	50,79	26,5
CENA: Sopa, cerdo y fruta				CENA: Verduras, pescado y fruta				CENA: Crema, huevo y fruta				CENA: Sopa, pescado y lácteo				CENA: Crema, huevo y fruta			
** del 25 de Noviembre al 29 de Noviembre																			
LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral				Ensalada Pan				Ensalada Pan integral			
Crema a la mediterránea				Arroz a la cubana				Guisado de verduras				Espaguetis integrales a la carbonara				Alubias de la abuela			
Albóndigas a la jardinera				Bacalao en salsa de verduras				Pechuga empanada con tomate natural				Hamburguesa con patatas al pimentón				Tortilla de patata con queso			
Fruta natural				Fruta natural de temporada				Lácteo				Fruta natural de temporada				Fruta natural de temporada			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
789,4	78,37	24,89	41,8	850,3	99,7	38,53	33,1	842,1	100,3	51,14	26,3	1062,	115,5	29,43	53,5	863,8	90,56	39,11	38,3
CENA: Sopa, cerdo y fruta				CENA: Verduras, pescado y fruta				CENA: Crema, huevo y fruta				CENA: Sopa, pescado y lácteo				CENA: Crema, huevo y fruta			

20 DICIEMBRE: JORNADA ESPECIAL NAVIDAD

Las ensaladas serán variadas y las frutas serán ingredientes. Las frutas servidas serán las de temporada.



EL CUENTO DE LA CASTAÑERA

Tana esperaba con alegría la llegada del otoño, cuando las hojas de los árboles se vuelven de color oro, el viento sopla fuerte y las hojas bailan alocadas en los campos. Entonces tana se vestía de castañera: con falda acampanada, blusa ajustada y pañuelo en la cabeza. Se sentaba en su silla y comenzaba a asar castañas.

Las asaba lentamente dejando un delicioso olor a su alrededor.

- *Castañas, castañas asadas* - vociferaba Tana

Al anochecer cuando el frío comenzaba a ser más intenso volvía a su casa, y preparaba las castañas para el día siguiente.

Tana esperaba con impaciencia el Día de Todos los Santos porque en esas fechas vendía muchísimas castañas, pero unos días antes de la fiesta una señora extraña y con cara de enfadada entró en la casa de Tana. Era otra castañera, una señora triste y malhumorada que tenía envidia de Tana porque a ella los niños no le compraban castañas ni le ofrecían sus sonrisas. La castañera le robó todas las castañas a Tana y se marchó corriendo.

Tana estaba muy triste, lloró y lloró hasta que se quedó dormida. Al día siguiente, los niños camino a la escuela fueron a comprar castañas, y al no ver a Tana, fueron corriendo a su casa. La encontraron llorando y muerta de frío. Al enterarse sobre lo que había pasado, rompieron sus huchas, juntaron el dinero y le compraron un saco entero de castañas.

Ella emocionada les decía - *Sois los niños más maravillosos del mundo* -.

Mientras tanto, la castañera envidiosa asaba las castañas robadas, que comenzaron a saltar y a explotar haciendo un ruido horroroso.

- *Esto es un castigo por haber asado las castañas y haber tenido envidia* -, se dijo y fue a [pedir perdón](#) a Tana, que la perdonó y desde entonces fueron buenas amigas. Los niños decidieron entonces comprar también a ella las castañas y compartir sus sonrisas y desde entonces nunca estuvo triste.

PRODUCTOS DE TEMPORADA

La Piña

Origen: Brasil, Paraguay y Hawái

Cultivo: Crece en el suelo

Propiedades nutricionales:

- Ricas en vitaminas A, C, B9 y fibra
- Minerales: potasio, manganeso, magnesio, fósforo, calcio, sodio, zinc, selenio y cobre
- Contiene antioxidantes

Curiosidades:

- Disminuye las inflamaciones
- Ayuda a digerir los alimentos
- Alimento muy diurético
- Nos hidrata y aporta saciedad

¿COMO SE PUEDE COMER?

- En ensalada tropical
- En platos elaborados: carne de cerdo a la piña, pollo con piña y almendras...
- Batidos, zumos



La Castaña



Origen: Regiones mediterráneas de Europa

Cultivo: Crece en el castaño (árbol)

Propiedades nutricionales:

- Ricas en fibra, B3, B6 y vitamina E
- Minerales: potasio, y magnesio

Curiosidades:

- Regulan el desajuste intestinal
- Nos aporta saciedad
- Ayuda a limpiar nuestro cuerpo
- Tienen menos grasas que los frutos secos

¿COMO SE PUEDE COMER?

- En postres
- En platos elaborados: guisos, purés, salsas...
- En cremas, mascarillas de pelo, exfoliantes

