







## OBSERVACIONES SOBRE EL MENÚ DE NOVIEMBRE 2017

<b>Ensalada variada:</b>	Lechuga, Pepino, Zanahoria, Tomate
<b>Verduras Mediterráneo:</b>	Calabacín, Berenjena, Pimiento Rojo y Verde, Cebolla
<b>Ensalada de crudités:</b>	Lechuga, Pepino, Maíz, Rabanitos, Espárragos blancos
<b>Verduras tricolor:</b>	Judía verde, guisante, zanahoria, patata
<b>Trinxat de Cerdanya:</b>	Patata, Col, Botifarra blanca, Botifarra negra
<b>Ensalada Griega:</b>	Tomate, Lechuga, Olivas negras, Queso fresco, Orégano
<b>Sopa de hortalizas</b>	Patata, Cebolla, Zanahoria, Puerro, Nabo, Col
<b>Ensalada Americana:</b>	Lechuga, Col Blanca, Zanahoria Rallada, Mahonesa
<b>Menestra verdura Bilbaína:</b>	Zanahoria, Guisantes, Coliflor, Col de bruselas, Judía verde, Cebolla, Bacon
<b>Ensalada otoño:</b>	Lechuga, Pepino, Pimiento, Queso, Membrillo
<b>Ensalada de la huerta:</b>	Lechuga, Pepino, Zanahoria, Maíz
<b>Salade crutons et lardons:</b>	Lechuga, Bacon, Queso, Cuadrados de Pan
<b>Hortalizas jardinera:</b>	Judía verde, Guisante, Zanahoria, Patata
<b>Arroz criollo:</b>	Arroz, Bacon, Pasas

COLOR	GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PRINCIPALES	ALIMENTOS
	Farináceos y féculentes	Hidratos de Carbono	Cereales, Patatas, Legumbres, Azúcares
	Carnes	Proteínas	Carnes, Huevos, Pescados
	Frutas y Verduras	Fibra, Hidratos de Carbono de absorción lenta,	Hortalizas crudas (ensaladas), Fruta fresca
	Frutas y Verduras	Vitaminas, Oligoelementos	Hortalizas cocidas, Verduras
	Lácteos	Calcio, Proteínas, Vitaminas liposolubles	Queso, Yogur, Postres lácteos
	Grasas y Aceites	Ácidos grasos	Aceites

Buffet de crudités y ensaladas (a partir de collège) – Bol de crudités y ensaladas para los alumnos de Maternal y de Primaria


Pescado fresco según mercado: merluza, bacalao, salmón, cazón; al horno con salsa (tomate, verde, blanca, tártara, salsa fina) o a la andaluza

Fruta: plátano, manzana, pera, naranja, piña en su jugo, mandarina, melocotón en almíbar

Queso: Brie, Edam, Burgos, Manchego, Quesito, Havarty, Gouda, Emmental

Los cereales y legumbres utilizados para la realización de los menús son de procedencia Ecológica 

La Ternera utilizada para la realización de los menús es de proximidad 

Plato propuesto por la Comisión de Menús 

Receta propia de la gastronomía francesa 