

¿Conoces los beneficios de la fruta y verdura de temporada? Aportan más sabor, más nutrientes, son más sostenibles para el medioambiente y sus precios están más bajos. Durante el mes de noviembre, disfrutaremos más que nunca de la calabaza, zanahoria, alcachofa y el boniato. En cuanto a las frutas, destacan el caqui, la granada, la chirimoya y la pera.

MENÚ NOVIEMBRE 2021 - Colegios



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
FESTIVO	GARBANZOS CON BACALAO Tortilla de patatas Pan Fruta de temporada Kcal: 836; HC: 77.6; Lip: 42.3; Prot: 37	PATATAS CON VERDURAS Pollo al ajillo con champiñones Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 490; HC: 53; Lip: 19; Prot: 27	SOPA DE PICADILLO Pescado (perca) encebollado con patatas Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 607; HC: 84.2; Lip: 13.4; Prot: 37	CREMA DE CALABACÍN Lomo de cerdo al horno en salsa de manzana con zanahorias baby Pan Yogur Kcal: 541; HC: 50.1; Lip: 18.8; Prot: 42.4
8	9	10	11	12
LENTEJAS Pollo al horno con boniato asado Pan Fruta de temporada Kcal: 787; HC: 88.2; Lip: 25.7; Prot: 51	PASTA CON QUESO Y ORÉGANO Pescado (merluza) en salsa verde con guisantes Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 710; HC: 92.7; Lip: 21.4; Prot: 36.3	PATATAS RIOJANAS Tortilla francesa y Tomate cortado Pan Fruta de temporada Kcal: 575; HC: 49.2; Lip: 30; Prot: 28	ENSALADA Patatas con boloñesa al mojo Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 787; HC: 46.5; Lip: 53; Prot: 29.6	ARROZ A LA MARINERA Salchichas picnic (pollo) con judías verdes Pan Yogur Kcal: 754; HC: 81; Lip: 34.5; Prot: 29.6
15	16	17	18	19
PATATAS CON CHOCOS Tortilla francesa Pan Fruta de temporada Kcal: 480; HC: 41; Lip: 24.6; Prot: 24.1	PASTA CON ATÚN Pollo a la ñora Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 690; HC: 85.8; Lip: 18.3; Prot: 45	FABADA ASTURIANA Pescado al ajo-perejil con calabacín Pan Fruta de temporada Kcal: 717; HC: 78.3; Lip: 25; Prot: 45	PUCHERO CON ARROZ Albóndigas (mixtas) en tomate con guisantes Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 718; HC: 80.4; Lip: 33.3; Prot: 24.7	ENSALADA Cerdo a la naranja con patatas Pan Yogur Kcal: 691; HC: 43.5; Lip: 40; Prot: 38.7
22	23	24	25	26
ARROZ CON TOMATE Estofado de pavo con champiñones Pan Fruta de temporada Kcal: 746; HC: 84; Lip: 27.7; Prot: 39.4	LENTEJAS CON BABETAS Pescado (bacalao) a la vizcaína con patatas Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 633; HC: 64.4; Lip: 25.7; Prot: 33.2	ENSALADA Patatas con carne Pan Fruta de temporada Kcal: 654; HC: 67.3; Lip: 30.5; Prot: 25.3	POTAJE GARBANZOS CON ARROZ Pollo al curry con zanahorias Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 696; HC: 72; Lip: 28; Prot: 9.2	MENÚ HAPPY Pizza, nuggets de pollo, patatas Pan Yogur Kcal: 896; HC: 99.4; Lip: 36.6; Prot: 42.1
29	30	<p>IMPORTANTE: La presencia/ ausencia de alérgenos en los platos puede variar debido a cambios en la receta provisional (cocina central) y/o a alteraciones en nuestros productos y proveedores habituales. Para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.</p> <p>Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por <i>Marta Díaz</i>, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).</p>		
PATATAS EN BLANCO Pescado (lenguado) al horno con col Pan Fruta de temporada Kcal: 566; HC: 67; Lip: 20.4; Prot: 28.8	ENSALADA Arroz con pollo Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 653; HC: 92.7; Lip: 20; Prot: 25			



¿Conoces los beneficios de la **fruta y verdura de temporada**?
Aportan más sabor, más nutrientes, son más sostenibles para el medioambiente y sus precios están más bajos. Durante el mes de noviembre, disfrutaremos más que nunca de la calabaza, zanahoria, alcachofa y el boniato. En cuanto a las frutas, destacan el caqui, la granada, la chirimoya y la pera.

MENÚ NOVIEMBRE 2021 - Colegios



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos.
Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales.
Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com
o nuestro número de teléfono 956547694.
Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).