

ESCUELA INFANTIL NTRA. SRA. DE LOURDES

NOVIEMBRE 2024



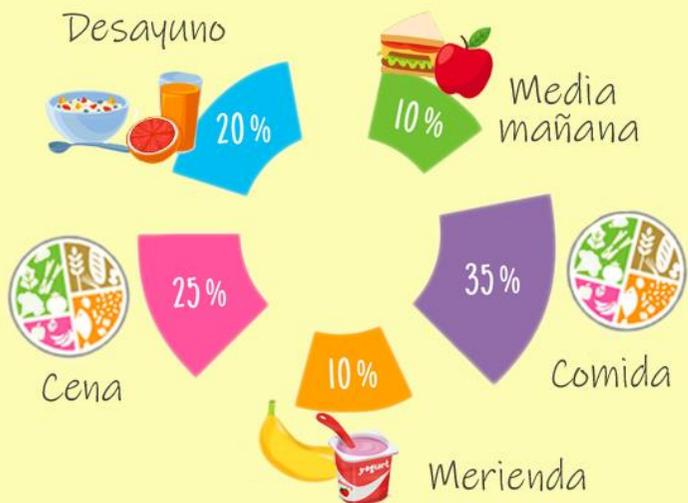
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
PURÉ DE VERDURA CON PESCADO	PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y GARBANZOS	PURÉ DE VERDURA CON POLLO	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO
11	12	13	14	15
PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y LENTEJAS	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y JUDÍA VERDE	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO
18	19	20	21	22
PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y ARROZ	PURÉ DE VERDURA CON PAVO Y CALABAZA	PURÉ DE VERDURA CON TERNERA Y CALABACÍN	PURÉ DE VERDURA CON POLLO Y ARROZ
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO
25	26	27	28	29
PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO	PURÉ DE VERDURA CON PAVO CON LENTEJAS	PURÉ DE VERDURA CON PESCADO Y ARROZ	PURÉ DE VERDURA CON CORDERO Y JUDÍAS
YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO	YOGUR NATURAL / AZUCARADO



Dietista-Nutricionista
Joana Llona Trebalazabala
Nº Colegiada: EU500038

EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CUIDEMOS EL PLANETA

SEMANA EUROPEA PARA LA REDUCCIÓN DE RESIDUOS

La 16ª edición de la Semana Europea para la Reducción de Residuos tendrá lugar del 16 al 24 de noviembre de 2024, haciendo énfasis en la importancia de luchar contra el desperdicio alimentario.

¿Qué es el desperdicio alimentario?

Cuando hablamos de desperdicio alimentario en un comedor escolar, nos referimos a aquellos alimentos, crudos o cocinados, que no llegan a ser ingeridos por los comensales y que terminan en la basura porque, o bien se han puesto malos, o bien no se han aprovechado correctamente o no se han consumido por distintos motivos.

