

COLEGIO PÚBLICO BERNARDO GURDIEL – LA CRUZ

03/11/2025 a 28/11/2025 Menú del Comedor: Noviembre

Lunes 3 NO LECTIVO	Martes 4 NO LECTIVO	Miércoles 5 - Macarrones con pisto y salsa de tomate - Filete de trucha con ensalada - Yogur natural	Jueves 6 - Puré de puerros - Filete de jamón fresco con ensalada - Fruta	Viernes 7 - Cocido de lentejas - Fritos de bacalao con ensalada - Fruta
Lunes 10 - Potaje de repollo - Jamón asado con ensalada - Fruta	Martes 11 - Fabas estofadas - Tortilla de jamón york con ensalada - Yogur natural	Miércoles 12 - Pastel de verduras - Merluza al horno con champiñones - Fruta	Jueves 13 - Arroz con pollo y verduras - Bacaladas con ensalada - Fruta	Viernes 14 - Menestra de verdura - Albóndigas caseras con puré de patata - Fruta
Lunes 17 - Espaguetis con carne y salsa de tomate - Sardinillas con salteado de verduras - Fruta	Martes 18 - Ensalada Mixta - Lomo a la plancha con patatas - Fruta	Miércoles 19 - Puré de calabacín - Chipirones guisados con arroz blanco - Fruta	Jueves 20 - Judías verdes guisadas con patatas - Pechuga de pollo a la plancha con ensalada - Fruta	Viernes 21 - Cocido de guisantes - Huevos a la mimosa con pimientos y bonito - Yogur natural
Lunes 24 - Cocido de lentejas - Tortilla de coliflor con ensalada - Fruta	Martes 25 - Pote de berzas - Salmón a la plancha con ensalada - Fruta	Miércoles 26 - Cocido de garbanzos - Bacalao al horno con espárragos y pimientos - Fruta	Jueves 27 - Sopa de fideos - Carne guisada con verduras - Yogur natural	Viernes 28 - Coliflor gratinada - Pollo al horno - Fruta

- El menú podrá sufrir alguna variación por necesidad del servicio.
- Bebida: Agua.
- Productos cocinados con aceite de oliva y sal yodada.
- En la medida de lo posible, adquirimos nuestros productos en comercios locales.
- Todos los pescados son sin espinas.



LA COLIFLOR

La coliflor es un alimento de bajo aporte calórico y muy rico en minerales y vitaminas. Está especialmente indicada en dietas de adelgazamiento y aquellas bajas en calorías.

Destacan la vitamina C, B1, B2, B3 y B6. En cuanto a minerales, destacan especialmente el potasio y el fósforo. También tiene un alto contenido en fitoquímicos muy beneficiosos para la salud, éstos son los responsables del fuerte olor que desprende al cocinarla.

La coliflor es un vegetal que favorece la digestión, previene enfermedades cardiovasculares y degenerativas, además de estabilizar el sistema nervioso ayudando al impulso electroquímico.

Es uno de los vegetales que mejor conservan sus propiedades al ser escaldados y congelados. Conviene hacerlo en trozos pequeños y antes de que empiece a disminuir su riqueza nutricional en la nevera (si es que la tenemos muchos días). El primer signo que indica la pérdida de propiedades es el cambio del color blanco a un marrón grisáceo.

Se puede consumir de muchísimas formas, en ensaladas, preparada al horno, en puré o incluso a la brasa, acompañando carnes o pescados.

Para conservarla en óptimas condiciones, es aconsejable introducirla en la nevera en una bolsa de plástico con agujeros, de esta forma mantiene todas sus propiedades nutricionales y organolépticas.

