

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p>Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>Espirales al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3284/786 GT: 27 GS: 7 HC: 109 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3160/756 GT: 25 GS: 4 HC: 106 AZ: 26 PROT: 28 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Crema de verduras Arroz con magro Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>20</p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3316/793 GT: 26 GS: 3 HC: 110 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3185/762 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 3</p>
<p>30</p> <p>Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>							<p>VE: 3318/794 GT: 28 GS: 1 HC: 105 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	5 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral	6 Espirales al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 7 PROT: 22 SAL: 1
9 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	11 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan	VE: 2497/597 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 3
16 Crema de verduras Arroz con magro Fruta y pan	17 Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	18 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2520/603 GT: 20 GS: 3 HC: 83 AZ: 25 PROT: 23 SAL: 2
23 Lentejas estofadas con arroz Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	25 Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan	26 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2484/594 GT: 20 GS: 6 HC: 82 AZ: 22 PROT: 21 SAL: 3
30 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan					VE: 2522/603 GT: 21 GS: 1 HC: 80 AZ: 27 PROT: 23 SAL: 2

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-20**

MENÚ: **5. NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
2		3	Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	5	Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	6	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	706,29
9	Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	11	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	12	Sopa de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13	Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl:	693,53
16	Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	17	Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	18	Sopa minestrone Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19	Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20	Espirales pomodoro Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	706,63
23	Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Crema de zanahoria Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	25	Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	26	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27	Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl:	711,13
30	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan									kcl:	697,94
										Prot:	24,48
										HC:	90,97
										Lip:	23,79

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: **noviembre-20**

MENÚ: **6. NO CARNE**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2	3 Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	5 Borrajá con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	6 Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,65 Prot: 25,28 HC: 87,22 Lip: 25,84
9 Crema de calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	11 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Salteado de judía verde, zanahoria y patata Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 692,33 Prot: 23,97 HC: 91,48 Lip: 23,10
16 Crema de verduras Merluza al horno Fruta y pan	17 Potaje de garbanzos Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	18 Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Espirales pomodoro Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 704,25 Prot: 25,06 HC: 92,56 Lip: 23,54
23 Lentejas con arroz Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Crema de zanahoria Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	25 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	26 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27 Arroz a la cubana Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,20 Prot: 23,88 HC: 91,62 Lip: 24,53
30 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta y pan					kcl: 698,57 Prot: 24,28 HC: 91,17 Lip: 23,86

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES