

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	2 Lentejas castellanas Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	3 Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	4 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	5 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	7 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 2425/580 GT: 20 GS: 7 HC: 72 AZ: 23 PROT: 20 SAL: 3
8 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	9 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	10 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	11 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	12 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	14 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2490/596 GT: 20 GS: 4 HC: 75 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 2
15 Lentejas estofadas con arroz con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	16 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	17 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	19 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 3 HC: 77 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 3
22 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2514/602 GT: 22 GS: 7 HC: 79 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 3
29 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	30 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 2484/594 GT: 21 GS: 2 HC: 75 AZ: 31 PROT: 21 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	2 Lentejas castellanas Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	5 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	6 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	7 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3121/747 GT: 26 GS: 7 HC: 90 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 3
8 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	9 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	11 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	12 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	13 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 3152/754 GT: 28 GS: 4 HC: 86 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
15 Lentejas estofadas con arroz con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	16 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	17 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3298/789 GT: 27 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 3
22 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	23 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	25 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	28 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3313/793 GT: 27 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3
29 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	30 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 3294/788 GT: 27 GS: 2 HC: 97 AZ: 31 PROT: 28 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **(03) - SIN HUEVO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	4	Sopa de verduras Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	5	Crema de zanahoria Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 684,0 Prot: 25,4 HC: 88,4 Lip: 23,0
8	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	10	Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Arroz caldoso de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 691,5 Prot: 25,5 HC: 92,5 Lip: 22,0
15	Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan	16	Sopa de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Ternera guisada Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 688,4 Prot: 24,8 HC: 88,4 Lip: 23,7
22	Alubias estofadas Merluza al horno Fruta y pan	23	Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Lentejas guisadas con verduras Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Borrajá con patatas Salchichas al horno Yogur y pan	26	Pasta sin gluten ni huevo con tomate Estofado de pavo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 703,9 Prot: 25,7 HC: 89,4 Lip: 24,2
29	Verdura tricolor Pollo a la barbacoa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Lentejas estofadas Merluza encebollada Fruta y pan						kcl: 697,9 Prot: 25,1 HC: 89,9 Lip: 23,9	

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **(05) - NO CERDO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	4	Sopa de verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
8	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	10	Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
15	Lentejas con arroz Fruta y pan	16	Sopa maravilla con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
22	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	23	Arroz a la cubana Pollo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	26	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
29	Verdura tricolor Pollo a la barbacoa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral						kcl: 693,5 Prot: 24,1 HC: 91,6 Lip: 23,1	

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **(06) - NO CARNE**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	4	Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	5	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
8	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Crema de calabacín Merluza al horno Fruta y pan integral	10	Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12	Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
15	Lentejas con arroz Merluza en salsa de zanahoria Fruta y pan	16	Sopa de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	19	Judías verdes con refrito Salmón al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
22	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	23	Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Lentejas guisadas con verduras Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Borraja con patatas Merluza encebollada Yogur y pan integral	26	Espirales pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
29	Verdura tricolor Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral						kcl: 692,3 Prot: 24,0 HC: 91,5 Lip: 23,1	

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **(08) - SIN PESCADO**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Arroz a la cubana Estofado de pavo Fruta y pan	4	Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	5	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 692,4 Prot: 25,4 HC: 89,7 Lip: 23,2
8	Macarrones a la napolitana Ternera guisada Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	10	Lentejas a la jardinera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 703,0 Prot: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
15	Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan	16	Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 697,6 Prot: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4
22	Alubias estofadas Ternera guisada Fruta y pan	23	Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Lentejas guisadas con verduras Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Borrajá con patatas Salchichas al horno Yogur y pan	26	Espirales con tomate Tortilla de chorizo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,4 Prot: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
29	Verdura tricolor Pollo a la barbacoa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Lentejas estofadas Estofado de pavo Fruta y pan						kcl: 702,3 Prot: 24,8 HC: 89,8 Lip: 24,6	

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **(10) - SIN FRUTOS SECOS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga Fruta y pan	3	Arroz a la cubana Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	4	Sopa de cocido Longaniza asada Ensalada de lechuga Yogur y pan	5	Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 716,8 Prot: 24,7 HC: 92,0 Lip: 25,2
8	Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	10	Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	12	Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 685,5 Prot: 24,8 HC: 90,5 Lip: 22,5
15	Lentejas con arroz Pollo al chilindrón Fruta y pan	16	Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	17	Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan	19	Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	kcl: 692,6 Prot: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8
22	Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	23	Arroz a la cubana Lomo con pimientos Ensalada de lechuga Fruta y pan	24	Lentejas guisadas con verduras Abadejo ajoarriero Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Borrajá con patatas Salchichas al horno Yogur y pan	26	Espirales pomodoro Tortilla de chorizo Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
29	Verdura tricolor Pollo a la barbacoa Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan						kcl: 702,4 Prot: 24,1 HC: 90,9 Lip: 24,4	

MES: **noviembre-21**

MENÚ: **27. VEGANA**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
1	FESTIVO	2	Lentejas a la castellana Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3	Arroz a la cubana Espinacas salteadas Fruta y pan	4	Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	5	Crema de zanahoria Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
8	Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	9	Crema de calabacín Judías verdes salteadas Fruta y pan integral	10	Lentejas a la jardinera Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	11	Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	12	Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
15	Lentejas con arroz Acelgas rehogadas Fruta y pan	16	Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	17	Arroz con tomate Crema de patata, calabacín y calabaza Ensalada de lechuga Fruta y pan	18	Potaje de garbanzos Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	19	Judías verdes con refrito Crema de puerro Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
22	Alubias estofadas Crema de patata, zanahoria y calabaza Fruta y pan	23	Arroz a la cubana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	24	Lentejas guisadas con verduras Crema de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	25	Borraja con patatas Guiso de patata Yogur de soja y pan integral	26	Pasta sin gluten ni huevo con tomate Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 522,88 Prot: 14,31 HC: 89,94 Lip: 7,48
29	Verdura tricolor Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	30	Lentejas estofadas Salteado de verduras Fruta y pan integral							kcl: 470,70 Prot: 13,62 HC: 79,87 Lip: 6,84

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES