

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACION FESTIVO Coditos (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) con patatas al vapor con albahaca Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.005/488 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:23 SAL:0</small>	2 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.013/482 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	3 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.276/544 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
6 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	7 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	8 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	9 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Guiso de cascote sevillano (patata, alubia, garbanzo, arroz, pimiento, zanahoria, acelga) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	10 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
13 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Tortilla francesa al horno con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	14 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	15 Crema de patata y apio (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	16 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	17 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
20 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	21 Sopa de pescadores con arroz (abadejo, bacalao, patata, tomate, mejillón) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	22 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	23 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	24 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>
27 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	28 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	29 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	30 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 SALTEADO DE VERDURAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO LECHE PAN	02 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN	03 ESPINACAS REHOGADAS EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN
06 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ YOGUR DE SABORES PAN	07 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	08 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	09 SOPA DE AVE CON MARAVILLA REVUELTO DE CALABACÍN FRUTA PAN	10 MENESTRA DE VERDURAS LOMO AL AJILLO LECHE PAN
13 COLIFLOR GRATINADA ABADEJO EN SALSA VERDE FRUTA PAN	14 ARROZ AL CURRY MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	15 PISTO DE VERDURAS TORTILLA DE QUESO YOGUR DE SABORES PAN	16 ESPINACAS REHOGADAS LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	17 CREMA DE ZANAHORIA LIBRITOS DE LOMO CASERO LECHE PAN
20 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	21 GUISANTES SALTEADOS CON AJO MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA FRUTA PAN	22 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	23 COLIFLOR GRATINADA BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ZANAHORIA ALIÑADA YOGUR NATURAL PAN	24 CREMA DE ESPINACAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN
27 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL FRUTA PAN	28 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO YOGUR NATURAL PAN	29 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN	30 ESPINACAS REHOGADAS EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN	