

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Arroz con salsa de tomate  
**Filete de merluza al horno con patatas fritas**  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:699 Hc:96 Pro:33 Lip:40

5 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)  
 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:625 Hc:85 Pro:13 Lip:27

6 Espaguetis con salsa de tomate con bacon  
 Hamburguesa al horno con patatas fritas  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:725 Hc:112 Pro:40 Lip:65

7 Sopa de fideos  
 Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:754 Hc:65 Pro:31 Lip:28

8 Cocido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo)  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz**  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:691 Hc:82 Pro:33 Lip:27

9 **Arroz a la napolitana**  
 Filete de merluza al horno con zanahorias baby  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:671 Hc:86 Pro:19 Lip:29

12 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)  
**Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)**  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:676 Hc:81 Pro:37 Lip:24

13 Crema de zanahoria  
 Albóndigas en salsa con patatas fritas  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:779 Hc:69 Pro:22 Lip:30

14 Arroz tres delicias  
 Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:740 Hc:103 Pro:26 Lip:27

15 **Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata)**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
 Postre especial y pan (sin gluten)  
 Kcal:745 Hc:69 Pro:33 Lip:45

16 Macarrones con salsa de tomate  
 Lomo adobado con patatas fritas  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:1.033 Hc:86 Pro:52 Lip:46

19 Crema de calabaza (patata, calabaza)  
**Pavo a la plancha con patatas dólar**  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:562 Hc:69 Pro:27 Lip:21

20 Macarrones con salsa de tomate  
 Cazón en salsa con judías verdes salteadas  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:968 Hc:86 Pro:45 Lip:36

21 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)  
 Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:610 Hc:77 Pro:23 Lip:25

22 Sopa de cocido  
 Carne mechada con menestra de verduras salteadas  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:647 Hc:66 Pro:33 Lip:28

23 Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)  
**Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz**  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:807 Hc:69 Pro:39 Lip:45

26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)  
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:668 Hc:88 Pro:18 Lip:28

27 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)  
 Salchichas con zanahoria al vapor  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:700 Hc:0 Pro:0 Lip:0

28 Crema de calabacín (calabacín, patata)  
 Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:595 Hc:66 Pro:27 Lip:26

29 Garbanzos estofados  
**Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate**  
 Fruta y pan (sin gluten)  
 Kcal:602 Hc:0 Pro:0 Lip:0

30 Arroz a la cubana  
 Fogonero al horno con patatas fritas  
 Yogur y pan (sin gluten)  
 Kcal:877 Hc:80 Pro:38 Lip:45