

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  
 Kcal:699 Hc:96 Pro:33 Lip:40

5 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)  
**Estofado de cerdo con menestra de verduras salteadas**  
 Fruta y pan  
 Kcal:665 Hc:77 Pro:23 Lip:31

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

7 Sopa de fideos  
 Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:704 Hc:61 Pro:32 Lip:25

8 Cocido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo)  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz**  
 Fruta y pan  
 Kcal:645 Hc:79 Pro:35 Lip:24

9 Paella  
 Filete de merluza al horno con zanahorias baby  
 Yogur y pan  
 Kcal:631 Hc:87 Pro:21 Lip:23

12 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)  
**Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)**  
 Fruta y pan  
 Kcal:630 Hc:78 Pro:38 Lip:20

13 Crema de zanahoria  
 Albóndigas en salsa con patatas fritas  
 Yogur y pan  
 Kcal:733 Hc:66 Pro:23 Lip:26

14 Arroz tres delicias  
 Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:689 Hc:99 Pro:27 Lip:23

15 **Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata)**  
**Pechuga de pollo a la plancha**  
 Postre especial y pan  
 Kcal:699 Hc:66 Pro:34 Lip:42

16 Macarrones con salsa de tomate  
 Lomo adobado con patatas fritas  
 Yogur y pan  
 Kcal:987 Hc:83 Pro:53 Lip:43

19 Crema de calabaza (patata, calabaza)  
**Pavo a la plancha con patatas dólar**  
 Fruta y pan  
 Kcal:516 Hc:66 Pro:28 Lip:17

20 Macarrones con salsa de tomate  
 Cazón en salsa con judías verdes salteadas  
 Yogur y pan  
 Kcal:922 Hc:83 Pro:46 Lip:33

21 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)  
**Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)**  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:630 Hc:71 Pro:36 Lip:23

22 Sopa de cocido  
 Carne mechada con menestra de verduras salteadas  
 Fruta y pan  
 Kcal:601 Hc:63 Pro:34 Lip:24

23 Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)  
 Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz  
 Yogur y pan  
 Kcal:845 Hc:76 Pro:32 Lip:50

26 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz**  
 Fruta y pan  
 Kcal:623 Hc:83 Pro:32 Lip:19

27 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)  
 Salchichas con zanahoria al vapor  
 Yogur y pan  
 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 en almíbar y pan  
 Kcal:544 Hc:62 Pro:28 Lip:22

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

30 Arroz a la cubana  
 Fogonero al horno con patatas fritas  
 Yogur y pan  
 Kcal:831 Hc:77 Pro:39 Lip:42