

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   | 1<br><b>FESTIVO</b>   | 2<br>Arroz con salsa de tomate<br><b>Filete de merluza al horno con patatas fritas</b><br>Yogur de soja y pan<br>Kcal:699 Hc:96 Pro:33 Lip:40   |
| 5<br>Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)<br><b>Estofado de cerdo con menestra de verduras salteadas</b><br>Fruta y pan<br>Kcal:665 Hc:77 Pro:23 Lip:31                            | 6<br>Espaguetis con salsa de tomate con bacon<br><b>Abadejo en salsa verde con patatas fritas</b><br>Yogur de soja y pan<br>Kcal:725 Hc:112 Pro:40 Lip:65           | 7<br>Sopa de fideos<br>Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas<br>Fruta en almíbar y pan<br>Kcal:704 Hc:61 Pro:32 Lip:25   | 8<br>Cocido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo)<br><b>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</b><br>Fruta y pan<br>Kcal:645 Hc:79 Pro:35 Lip:24 | 9<br>Paella<br>Filete de merluza al horno con zanahorias baby<br><b>Yogur de soja y pan</b><br>Kcal:665 Hc:102 Pro:20 Lip:20  |
| 12<br>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)<br><b>Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)</b><br>Fruta y pan<br>Kcal:630 Hc:78 Pro:38 Lip:20 | 13<br>Crema de zanahoria<br><b>Fogonero en salsa verde con patatas fritas</b><br>Yogur de soja y pan<br>Kcal:743 Hc:87 Pro:33 Lip:31                                | 14<br>Arroz tres delicias<br>Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta en almíbar y pan<br>Kcal:689 Hc:99 Pro:27 Lip:23  | 15<br><b>Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata)</b><br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b><br>Postre especial y pan<br>Kcal:699 Hc:66 Pro:34 Lip:42                | 16<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Lomo adobado con patatas fritas<br><b>Yogur de soja y pan</b><br>Kcal:1.021 Hc:99 Pro:52 Lip:40   |
| 19<br>Crema de calabaza (patata, calabaza)<br><b>Pavo a la plancha con patatas dólar</b><br>Fruta y pan<br>Kcal:516 Hc:66 Pro:28 Lip:17   | 20<br>Macarrones con salsa de tomate<br>Cazón en salsa con judías verdes salteadas<br><b>Yogur de soja y pan</b><br>Kcal:956 Hc:99 Pro:44 Lip:30                    | 21<br>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)<br><b>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)</b><br>Fruta en almíbar y pan<br>Kcal:630 Hc:71 Pro:36 Lip:23 | 22<br>Sopa de cocido<br>Carne mechada con menestra de verduras salteadas<br>Fruta y pan<br>Kcal:601 Hc:63 Pro:34 Lip:24   | 23<br>Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)<br>Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz<br><b>Yogur de soja y pan</b><br>Kcal:879 Hc:92 Pro:31 Lip:47 |
| 26<br>Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)<br><b>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</b><br>Fruta y pan<br>Kcal:623 Hc:83 Pro:32 Lip:19   | 27<br>Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)<br>Salchichas con zanahoria al vapor<br><b>Yogur de soja y pan</b><br>Kcal:700 Hc:0 Pro:0 Lip:0 | 28<br>Crema de calabacín (calabacín, patata)<br>Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas<br>Fruta en almíbar y pan<br>Kcal:544 Hc:62 Pro:28 Lip:22   | 29<br>Garbanzos estofados<br><b>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate</b><br>Fruta y pan<br>Kcal:602 Hc:0 Pro:0 Lip:0   | 30<br>Arroz a la cubana<br>Fogonero al horno con patatas fritas<br><b>Yogur de soja y pan</b><br>Kcal:865 Hc:92 Pro:38 Lip:39   |