

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 de soja y pan
 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
 Kcal:580 Hc:82 Pro:14 Lip:24

6

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

7

Sopa maravilla
 Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas
 Fruta en almíbar y pan
 Kcal:655 Hc:52 Pro:33 Lip:24

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 de soja y pan
 Kcal:665 Hc:102 Pro:20 Lip:20

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 de soja y pan
 Kcal:767 Hc:81 Pro:21 Lip:24

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

Espirales con tomate
 Lomo adobado con patatas fritas
Yogur de soja y pan
 Kcal:1.021 Hc:99 Pro:52 Lip:40

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 de soja y pan
 Kcal:956 Hc:99 Pro:44 Lip:30

21

Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
 Tortilla de calabacín con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
 Fruta en almíbar y pan
 Kcal:560 Hc:72 Pro:24 Lip:21

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 de soja y pan
 Kcal:879 Hc:92 Pro:31 Lip:47

26

Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan
 Kcal:623 Hc:85 Pro:19 Lip:24

27

Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento)
 Salchichas con zanahoria al vapor
Yogur de soja 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 de soja y pan
 Kcal:865 Hc:92 Pro:38 Lip:39