

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Arroz con salsa de tomate  
**Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas**  
 Yogur 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 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)  
 San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz  
 Fruta y pan  
 Kcal:772 Hc:85 Pro:27 Lip:42

9

**Arroz a la napolitana**  
**Pavo a la plancha con zanahorias baby**  
 Yogur y pan  
 Kcal:662 Hc:83 Pro:33 Lip:24

12

Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla)  
**Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)**  
 Fruta y pan  
 Kcal:761 Hc:78 Pro:38 Lip:35

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  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz**  
 Fruta en almíbar y pan  
 Kcal:728 Hc:99 Pro:35 Lip:24

15

**JORNADA MEXICANA**  
 Nachos con queso cheddar  
 Fajitas de pollo  
 Postre especial y pan  
 Kcal:676 Hc:84 Pro:31 Lip:24

16

Espirales gratinados  
 Lomo adobado con patatas fritas  
 Yogur y pan  
 Kcal:1.022 Hc:84 Pro:53 Lip:46

19

Crema de calabaza (patata, calabaza)  
 Escalope de cerdo con patatas dólal  
 Fruta y pan  
 Kcal:572 Hc:72 Pro:23 Lip:23

20

Macarrones con salsa de tomate  
**Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes salteadas**  
 Yogur y pan  
 Kcal:928 Hc:77 Pro:44 Lip:37

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)  
**Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz**  
 Yogur y pan  
 Kcal:687 Hc:65 Pro:41 Lip:33

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 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  
**Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate**  
 Fruta y pan  
 Kcal:602 Hc:0 Pro:0 Lip:0

30

Arroz a la cubana  
**Lomo a la plancha con patatas fritas**  
 Yogur y pan  
 Kcal:881 Hc:77 Pro:40 Lip:47