

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Arroz salteadoFilete de merluza a la romana
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
Fruta y pan
Kcal:559 Hc:81 Pro:13 Lip:21

6

**Tallarines salteados 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

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)
Croquetas de jamón con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan
Kcal:706 Hc:96 Pro:21 Lip:29

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

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

16

Espirales salteados
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur y pan
Kcal:927 Hc:84 Pro:49 Lip:38

19

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

20

Macarrones salteados
Cazón en salsa con judías
verdes salteadas
Yogur y pan
Kcal:813 Hc:83 Pro:41 Lip:23

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

Casquete (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 salteados
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:585 Hc:94 Pro:20 Lip:18

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
Croquetas de jamón con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Kcal:602 Hc:0 Pro:0 Lip:0

30

Arroz salteado
Fogonero al horno con patatas
fritas
Yogur y pan
Kcal:748 Hc:84 Pro:31 Lip:32