

No Carne

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>Sopa de fideos Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 2610/624 GT: 15 GS: 3 HC: 96 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Espirales con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>VE: 2664/637 GT: 14 GS: 2 HC: 101 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de fideos Filete de merluza a la plancha Yogur y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan</p>	<p>VE: 2528/605 GT: 14 GS: 2 HC: 92 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan</p>	<p>VE: 2637/631 GT: 12 GS: 2 HC: 103 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>30</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</p>	<p>VE: 1705/408 GT: 5 GS: 0 HC: 77 AZ: 29 PROT: 17 SAL: 2</p>