

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

1
FESTIVO

2
Menestra de verduras salteadas
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

3
Alubias estofadas con verduras
Bacalao con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1

4
Pasta con salsa de zanahoria
Abadejo al horno con ensalada
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

7
Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa con pisto
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

8
Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:27 GS:4 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1

9
Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

10
Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

11
Sopa de pasta
Filete de lenguadina a la plancha con ensalada
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2

14
Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Tortilla francesa con arroz salteado
Fruta y pan

VE:3.118/746 GT:15 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:46 SAL:1

15
Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.123/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

16
Puré de patata, puerro y zanahorias
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

17
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

18
Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.160/756 GT:10 GS:21 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1

21
Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

22
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

23
Crema de zanahoria con manzana
Filete de lenguadina a la plancha con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

24
Espaguetis a la napolitana
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.291/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

25
Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

28
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1

29
Garbanzos estofados
Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1

30
Sopa minestrone
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:39 SAL:3