

No Carne

MES: Noviembre 2024

- 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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              | 1<br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                        |
| 4<br>Arroz hortelano con legumbres con verduras<br>Huevos con tomate<br>Fruta y pan<br>VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1                                                                                          | 5<br>Crema de champiñones<br>Filete de merluza al horno con patatas dado<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1                                 | 6<br>Menestra de verduras salteadas<br>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1                                            | 7<br>Alubias pintas estofadas con verduras<br>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1      | 8<br>Pasta con salsa de zanahoria<br>Filete de lenguadina al horno con pisto<br>Fruta y pan<br>VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3                          |
| 11<br>Salteado de borraja con patatas<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1                                                        | 12<br>Vichyssoisse de garbanzos<br>Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1                    | 13<br>Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3 | 14<br>Guiso de lentejas con manzana<br>Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:10 PROT:42 SAL:2 | 15<br>Sopa de pasta<br>Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br>VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1                          |
| 18<br>Puré de patata, puerro y zanahorias<br>Tortilla francesa con arroz salteado<br>Fruta y pan<br>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2                                                                              | 19<br>Paella de verduras<br>Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1                       | 20<br>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado<br>Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2        | 21<br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1                  | 22<br>Pasta con salsa de tomate<br>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1          |
| 25<br>Salteado de acelgas con patatas<br>Filete de merluza al horno con vinagreta de citricos con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3                                 | 26<br>Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan integral<br>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2 | 27<br>Crema de zanahoria con manzana<br>Abadejo al horno con patatas dado<br>Fruta y pan<br>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1                                                         | 28<br>Pasta integral a la napolitana<br>Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Yogur y pan integral<br>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2 | 29<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1 |