

MES: Noviembre 2024 - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
VEGETARIANO				1 FESTIVO
4 Arroz hortelano con legumbres con verduras Ensalada completa Fruta y pan VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	5 Crema de champiñones Huevos con tomate Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	6 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	7 Alubias pintas estofadas con verduras Ensalada completa Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1	8 Pasta con salsa de zanahoria Guisantes salteados Fruta y pan VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3
11 Salteado de borraja con patatas Alubias estofadas con verduras Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1	12 Vichyssoise de garbanzos Ensalada completa Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	13 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) 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:18 SAL:3	14 Guiso de lentejas con manzana Ensalada completa Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:10 PROT:42 SAL:2	15 Sopa de pasta Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1
18 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	19 Paella de verduras Garbanzos estofados con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	20 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Lentejas estofadas con verduras Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	21 Alubias estofadas con verduras Ensalada completa Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	22 Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1
25 Salteado de acelgas con patatas Garbanzos salteados Fruta y pan VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	26 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	27 Crema de zanahoria con manzana Alubias estofadas con verduras Fruta y pan VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	28 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	29 Lentejas estofadas con verduras Ensalada completa Fruta y pan VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1