

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 jamón york, cebolla y 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
Magro 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
Pollo a la barbacoa 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
Hamburguesa mixta 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
Pavo a la plancha con ensalada
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
Lomo a la plancha 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
Pollo asado 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
Bistec de magro a la plancha 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
Filete de ternera con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:3.203/766 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:4

16

Puré de patata, puerro y zanahorias
Pollo asado con tomillo 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 de pavo 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 a la amatriciana
Lomo a la plancha con ensalada
Fruta y pan

VE:2.654/635 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:26 PROT:33 SAL:2

21

Salteado de acelgas con patatas
Filete de ternera con pisto
Fruta y pan

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

22

Arroz tres delicias
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
Pollo asado al romero 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
Lomo adobado 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
Revuelto de chorizo 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
Pavo a la plancha con ensalada
Fruta y pan integral

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

30

Sopa minestrone
Pollo al chilindrón 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