

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Noviembre 2024

- Nombre del Colegio -

CEIP "JOSÉ HURTADO" GRANADA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 RECOMENDACION FESTIVO Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.862/446 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0
4 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:1.980/474 GT:20 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0	5 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.355/563 GT:25 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:14 SAL:0	6 Crema de patata con verduras (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.916/458 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0	7 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, pimiento, zanahoria) con arroz Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.676/401 GT:17 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:14 SAL:0	8 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.885/451 GT:16 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0
11 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.859/445 GT:19 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0	12 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.002/479 GT:18 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:22 SAL:0	13 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.025/484 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:14 SAL:0	14 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.054/491 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0	15 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.253/539 GT:22 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:18 SAL:0
18 Crema de patata y zanahoria (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.167/519 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:18 SAL:0	19 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.020/483 GT:14 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:16 SAL:0	20 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.225/532 GT:24 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:19 SAL:0	21 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.259/540 GT:23 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0	22 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.858/444 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:17 SAL:0
25 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.077/497 GT:22 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:17 SAL:0	26 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.698/406 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:11 SAL:0	27 Crema de brócoli y patata (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.438/583 GT:21 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:24 SAL:0	28 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.146/513 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0	29 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.786/427 GT:14 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:24 SAL:0