

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: CEIP LA CHANCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

3

4

5

6

9

Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha  
Lentejas estofadas a la extremeña con chorizo y morcilla  
Yogur y pan (eco.)

VE:2.484/594 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4

10

Macarrones pomodoro (tomate)  
Filete de merluza a la crema con calabacín  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:2.517/602 GT:30 GS:2 HC:56 AZ:4 PROT:17 SAL:6

11

Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde)  
Tortilla de patata y calabacín  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.519/603 GT:33 GS:4 HC:53 AZ:8 PROT:14 SAL:5

12

Crema de calabacín (patata y calabacín)  
Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate)

Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.497/597 GT:30 GS:5 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5

13

Arroz con salsa de tomate  
Revuelto de atún con ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.531/606 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:13 SAL:5

16

Crema de zanahoria (patata y zanahoria)  
Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)

Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5

17

Macarrones a la italiana (tomate y cebolla)  
Gratinado de salmón al horno (cebolla, patata)  
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:2.525/604 GT:34 GS:3 HC:49 AZ:2 PROT:17 SAL:2

18

Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna  
Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo)  
Yogur y pan (eco.)

VE:2.519/603 GT:30 GS:40 HC:58 AZ:20 PROT:12 SAL:4

19

Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria)  
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.478/593 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:6 PROT:14 SAL:6

20

Lentejas estofadas con arroz  
Pastel de pastor (puré de patata con carne de ternera y cerdo) con ensalada de tomate y zanahoria

Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.542/608 GT:31 GS:5 HC:54 AZ:9 PROT:15 SAL:5

23

Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz  
Fideuá a la marinera (pota, caella)  
Yogur y pan (eco.)

VE:2.522/603 GT:30 GS:3 HC:55 AZ:20 PROT:15 SAL:4

24

Lentejas a la riojana (patata, tomate, cebolla y zanahoria)  
Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas

Fruta de temporada y pan integral (eco.)  
VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6

25

Crema de brócoli  
Pizza casera a los 3 quesos  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.510/600 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:3

26

Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) con tiras de pollo  
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7

27

Espirales a la napolitana (tomate, pimiento, zanahoria y cebolla)  
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas

Fruta de temporada y pan (eco.)  
VE:2.498/598 GT:34 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:12 SAL:4

30

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata y calabacín  
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.544/609 GT:23 GS:3 HC:65 AZ:1 PROT:13 SAL:6