

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACION FESTIVO Coditos (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) con patatas al vapor con albahaca Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.005/528 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:23 SAL:0</small>	2 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.013/482 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	3 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.276/544 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
6 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.987/475 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	7 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.977/473 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	8 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.142/512 GT:20 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	9 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Guiso de cascote sevillano (patata, alubia, garbanzo, arroz, pimiento, zanahoria, acelga) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.954/467 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	10 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.039/488 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>
13 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.878/449 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	14 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:2.088/500 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	15 Crema de patata y apio (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.039/488 GT:19 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	16 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	17 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.281/546 GT:19 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
20 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.949/466 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	21 Sopa de pescadores con arroz (abadejo, bacalao, patata, tomate, mejillón) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.978/473 GT:16 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	22 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.169/519 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>	23 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	24 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.017/482 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
27 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.001/479 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	28 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.818/435 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	29 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	30 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.852/443 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	