

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Arroz con salsa de tomate Delicias de merluza con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3 Sopa de ave con pasta Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	4 Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	5 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2685/642 GT: 17 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2
8 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	9 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	10 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12 Espirales con tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2729/653 GT: 15 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
15 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	16 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	17 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	18 JORNADA MANCHEGA Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Pavo a la plancha con ensalada Leche frita con miel y pan integral	19 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan	VE: 2930/701 GT: 20 GS: 3 HC: 106 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
22 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	24 Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	25 Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	26 Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 2875/688 GT: 15 GS: 3 HC: 108 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	30 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	VE: 2759/660 GT: 12 GS: 1 HC: 115 AZ: 28 PROT: 32 SAL: 3