

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 Arroz con calabacín y salchichas frescas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	3 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	4 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	5 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2747/657 GT: 17 GS: 4 HC: 92 AZ: 24 PROT: 36 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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	12 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2553/611 GT: 16 GS: 3 HC: 94 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3
15 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	16 Arroz a la milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	17 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	18 JORNADA MANCHEGA Macarrones gratinados con pisto y queso manchego Carcamusas toledanas Leche frita con miel y pan integral	19 Patatas estofadas con chorizo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 3016/722 GT: 25 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
22 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	24 Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	25 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	26 Pasta con salsa de tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 2799/670 GT: 15 GS: 3 HC: 106 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
29 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	30 Garbanzos estofados con arroz Pavo a la plancha 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: 2724/652 GT: 12 GS: 1 HC: 115 AZ: 32 PROT: 29 SAL: 3