



MENÚ DE: NOVIEMBRE 2021



LUNES

1 FESTIVO



MARTES

2 Kcal 662 HC 98 Lip 21 Prot 21

Arroz tres delicias casero
Croquetas de jamón y rabas
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

MIÉRCOLES

3 Kcal 640 HC 89 Lip 20 Prot 27

Crema de zanahoria natural
Escalope de pollo empanado
Arroz pilaf

Fruta de temporada

JUEVES

4 Kcal 720 HC 95 Lip 25 Prot 26

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

VIERNES

5 Kcal 592 HC 87 Lip 13 Prot 32

Macarrones con salsa de queso
Filete de abadejo con salsa de tomate y albahaca
Ensalada
Fruta de temporada

8 Kcal 612 HC 88 Lip 19 Prot 21

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Farfalle con boloñesa y hierbas provenzales

Fruta de temporada

9 FESTIVO



10 Kcal 559 HC 69 Lip 18 Prot 31

Sopa de pistones
Albóndigas de ternera en salsa rubia
Salteado de verduritas dado
Yogur

11 Kcal 542 HC 85 Lip 13 Prot 21

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

12 Kcal 574 HC 69 Lip 21 Prot 26

Crema Alicia
Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 Kcal 590 HC 65 Lip 27 Prot 21

Judías verdes rehogadas con patata
Tortilla francesa de queso
Ensaladilla rusa
Fruta de temporada

16 Kcal 645 HC 87 Lip 20 Prot 29

Paella extremeña
Lomos de jurel al horno con ajos y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional

Fruta de temporada

18 Kcal 649 HC 87 Lip 20 Prot 27

Fusilli integrales con salsa de tomate casera
Filete de lengüadina Orly
Ensalada
Fruta de temporada

19 JORNADA IMPERIO ROMANO

Lentejas con falso Garum
Pollo al estilo Vardano

Tiropatina/flan



22 Kcal 676 HC 85 Lip 23 Prot 28

Macarrones integrales gratinados con queso
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga Batavia
Fruta de temporada

23 Kcal 602 HC 72 Lip 23 Prot 25

Guiso de patatas con chistorra
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y lechuga

Fruta de temporada

24 Kcal 640 HC 89 Lip 20 Prot 27

Lentejas estofadas con arroz integral y verduritas
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada
Fruta de temporada

25 Kcal 631 HC 97 Lip 20 Prot 17

Crema de Vichy
Arroz con tomate y huevo frito

Fruta de temporada

26 Kcal 680 HC 83 Lip 23 Prot 33

Sopa de lluvia
Carrillera de cerdo en salsa
Patatas fritas

Yogur

29 Kcal 668 HC 94 Lip 20 Prot 26

Wok de arroz salteado con verduras y soja
Merluza en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

30 Kcal 749 HC 97 Lip 25 Prot 34

Guisantes salteados con jamón
Filete ruso a la plancha
Patatas asadas

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



OBJETIVO DEL MES : NO HABLAR CON LA BOCA LLENA



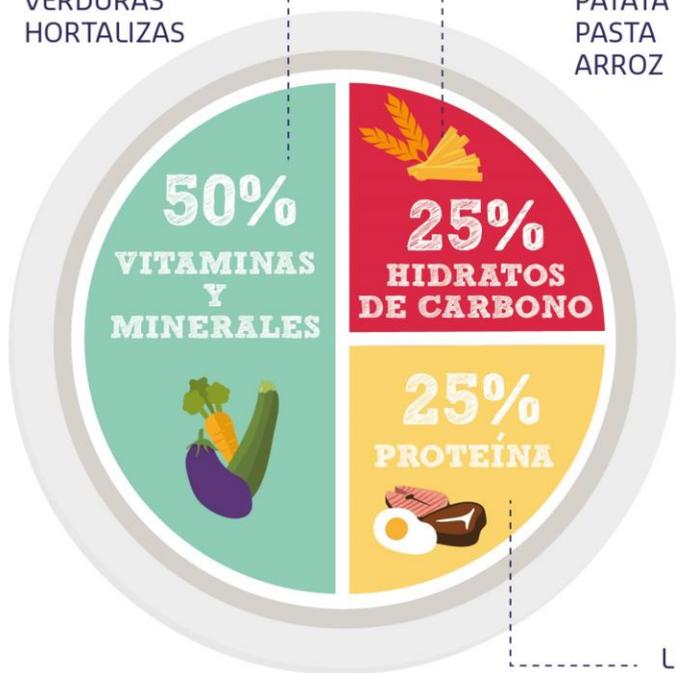


EQUILIBRA TU CENA



VERDURAS
HORTALIZAS

PATATA
PASTA
ARROZ



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

