

Menú de: NOVIEMBRE Sin gluten

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

4	Kcal	HC	Lip	Prot
	693	86	29	22

Macarrones s/g salteados con ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	734	81	32	31

Alubias blancas guisadas con calabaza
Finger de pollo
Ensalada de lechuga remolacha
Yogur

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	732	73	36	29

Guisantes salteados con cebolla
Parmentier de boloñesa

Fruta de temporada

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	748	93	29	28

Risotto meloso de setas
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	72	24	28

Crema de verduras al natural
Estofado de cerdo con salsa española
Patatas panaderas con cebolla
Fruta de temporada

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	634	92	18	25

Arroz blanco con tomate
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas

Yogur

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	85	15	24

Sopa de cocido, fideos s/g

Cocido completo

Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	690	76	30	27

Crema de calabacín
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	74	25	34

Alubias guisadas con chorizo
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	735	98	22	35

Espirales s/g al pomodoro
Filete de pollo asado en su punto de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	90	17	26

Arroz negro con calamares
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	74	21	24

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	80	21	27

Alubias blancas guisadas
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	555	65	19	31

Sopa de fideos s/g
Cinta de lomo adobado
Ensalada de lechuga ,naranja y maíz
Yogur

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Judías verdes , con zanahoria y patata rehogadas
Macarrones s/g boloñesa

Fruta de temporada

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	656	77	21	39

Patatas guisadas con verduras
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	664	91	16	36

Macarrones s/g con salsa de queso
Atún plancha/abadejo hasta 3º p
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	706	109	22	16

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Helado

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	85	15	24

Sopa de cocido fideos s/g

Cocido tradicional

Fruta de temporada

29	JORNADA DE ÁFRICA			

Crema Africana
Albóndigas de ternera con tomate
Arroz pilaf
Postre de plátano



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 SEÑALO CON LOS CUBIERTOS