

Menú de: NOVIEMBRE Sin pescado

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 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
Nuggets 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
Pollo a la plancha
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
Pollo guisado
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur

| 12 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | 582 | 85 | 15 | 24 |

Sopa de cocido
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 |

Lentejas 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 |

Fusilli a la carbonara con bacón
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 con verduras
Jamón de Sajonia a la plancha
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 caracolas
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 boloñesa
Fruta de temporada

| 25 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | 656 | 77 | 21 | 39 |

Lentejas a la hortalana
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

| 26 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | 664 | 91 | 16 | 36 |

Macarrones integrales con salsa de queso
Lomo a la plancha
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
Cocido tradicional
Fruta de temporada

| 29 | JORNADA DE ÁFRICA | | | |
|----|-------------------|--|--|--|
| | | | | |

Crema Africana
Fricadelle en salsa al curry
Cous cous
Bizcocho de plátano/yogur 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