

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	<b>2</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>3</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> Coditos con salsa de tomate Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	<b>5</b> Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Delicias de bacalao con patatas fritas Yogur (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>6</b> Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>7</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>8</b> Crema de verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>9</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>10</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3170/758 GT: 30 GS: 7 HC: 89 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 1
<b>11</b> Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>12</b> Macarrones con salsa de tomate con queso rallado San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>13</b> Judías verdes con patatas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>14</b> Garbanzos estofados Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>15</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	<b>16</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>17</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3323/795 GT: 26 GS: 5 HC: 107 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 1
<b>18</b> Crema de verduras Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	<b>19</b> Alubias pintas estofadas Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>20</b> Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>21</b> <b>JORNADA MEXICANA</b> Sopa de pollo mexicana Chili con carne con nachos Postre especial y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>22</b> Patatas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3431/821 GT: 33 GS: 7 HC: 102 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
<b>25</b> Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>26</b> Espirales con tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	<b>27</b> Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>28</b> Patatas estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>29</b> Judías verdes con patatas Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>30</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta		VE: 3242/776 GT: 25 GS: 4 HC: 103 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 1

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses