

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1 RECOMENDACION FESTIVO Coditos (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) y queso rallado Merluza guisada en salsa verde con patata, cebolla, espinaca y guisante Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>2 Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Pizza margarita Yogur y pan (eco.) VE:2.013/482 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>3 Macarrones (eco.) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>6 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) con picatostes Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:30 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>7 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla y queso rallado San Jacobo con patatas chips Natillas y pan integral (eco.) VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>8 Sopa castellana (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Salchichas encebolladas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>9 Guiso de cascote sevillano (patata, alubia, garbanzo, arroz, pimiento, zanahoria, acelga) Buñuelos de bacalao y empanadillas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>10 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>13 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>14 Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) y queso rallado Pizza margarita Yogur y pan integral (eco.) VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20</p>	<p>15 Tallarines con bacon Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>16 Cazuela de fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Revuelto de patatas con atún Piña en su jugo y pan (eco.) VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>17 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Flamenquines con patatas fritas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>
<p>20 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Lomo adobado con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.655/396 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>21 Sopa de pescadores con arroz (abadejo, bacalao, patata, tomate, mejillón) Pollo empanado con guisantes Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.164/518 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>22 Fideuá al horno Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.134/510 GT:24 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>23 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.) VE:2.110/505 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>24 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla y queso rallado Merluza al horno con verduras y champiñones con patatas Flan y pan (eco.) VE:1.713/410 GT:14 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>
<p>27 Potaje de garbanzos con espinacas ecológico Alitas de pollo a la americana Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.642/632 GT:27 GS:0 HC:84 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>28 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Filete de merluza rebozada con champiñones al ajillo Coctel de frutas y pan integral (eco.) VE:1.602/383 GT:19 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:9 SAL:0</p>	<p>29 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera y queso rallado Libritos de lomo con patatas fritas Yogur y pan (eco.) VE:1.940/464 GT:15 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>30 Macarrones (eco.) con bacon Estofado de cerdo con patata y tomate Coctel de frutas y pan (eco.) VE:1.774/425 GT:15 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	