

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 RECOMENDACION FESTIVO Sopa castellana Alitas de pollo con papas fritas Piña en su jugo y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0
4 Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Croquetas, empanadillas y nuggets con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0	5 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Alitas de pollo con patatas chips Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.983/474 GT:16 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:15 SAL:0	6 Crema de patata con verduras (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Macedonia de frutas y pan (eco.) VE:1.980/474 GT:17 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:18 SAL:0	7 Guiso de alubias a la jardinera (eco.) (patata, tomate, pimiento, zanahoria) con arroz Revuelto de atún con patatas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.193/525 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0	8 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.119/507 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0
11 Lentejas estofadas con arroz (eco) (zanahoria, cebolla, tomate, patata) Tortilla francesa con atún al horno con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.009/481 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0	12 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) con picatostes Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Yogur y pan integral (eco.) VE:1.707/408 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:21 SAL:0	13 Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Libritos de lomo con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.105/504 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0	14 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo horneado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisantes) Flan y pan (eco.) VE:2.000/479 GT:17 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:13 SAL:0	15 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Salchichas Frankfurt con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:22 SAL:0
18 Espaguetis con tomate (eco.) con queso rallado Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.109/504 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0	19 Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo) Lomo al horno con cebolla Yogur y pan integral (eco.) VE:2.205/527 GT:22 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0	20 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Piña en su jugo y pan (eco.) VE:2.183/522 GT:19 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:21 SAL:0	21 Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado Alitas de pollo con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.731/414 GT:18 GS:0 HC:52 AZ:0 PROT:14 SAL:0	22 Arroz en amarillo con verduras rehogadas (eco.) (tomate, judía verde, pimiento, calabacín, guisante, zanahoria) Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.161/517 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:19 SAL:0
25 Sopa castellana Salchichas Frankfurt con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.892/453 GT:13 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0	26 Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Revuelto de jamón york Yogur y pan integral (eco.) VE:1.895/453 GT:18 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:24 SAL:0	27 Crema de brócoli y patata (eco.) con picatostes Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.555/611 GT:27 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0	28 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Pizza margarita con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Natillas y pan (eco.) VE:1.571/376 GT:18 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:11 SAL:0	29 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.786/427 GT:14 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:24 SAL:0