

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Salmorejo con huevo duro Lentejas estofadas con verduras con arroz Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.546/609 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:5 PROT:13 SAL:3</p>	<p><b>3</b> Crema de hortalizas <b>eco.</b> (calabacín, zanahoria, patata) Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>4</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín con AOVE Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.519/603 GT:30 GS:4 HC:57 AZ:3 PROT:12 SAL:4</p>	<p><b>5</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna <b>Coditos (eco.)</b> con salsa boloñesa Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.537/607 GT:30 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:15 SAL:3</p>	<p><b>6</b> Potaje de habichuelas (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate, pimiento rojo, pimiento verde) Filete de abadejo a la riojana (patata, tomate, especias) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.533/606 GT:30 GS:2 HC:56 AZ:12 PROT:14 SAL:5</p>
<p><b>9</b> Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5</p>	<p><b>10</b> Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Hamburguesa de salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.507/600 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3</p>	<p><b>11</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.480/593 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:20 PROT:12 SAL:3</p>	<p><b>12</b> Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7</p>	<p><b>13</b> Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>
<p><b>16</b> Macarrones (eco.) con salsa pomodoro (tomate) Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.520/603 GT:33 GS:3 HC:50 AZ:8 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>17</b> Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín con AOVE Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.533/606 GT:33 GS:4 HC:54 AZ:8 PROT:12 SAL:5</p>	<p><b>18</b> Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	<p><b>19</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas a la extremeña con chorizo y morcilla Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p><b>20</b> Arroz tres delicias de hortalizas Tortilla francesa con AOVE con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.530/605 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>
<p><b>23</b> Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6</p>	<p><b>24</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Cazuela mediterránea (patata, pota, cebolla, zanahoria, pimiento y guisante) Yogur y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.428/581 GT:30 GS:4 HC:56 AZ:20 PROT:12 SAL:4</p>	<p><b>25</b> Menestra de verduras salteadas Pizza casera a los 3 quesos Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.440/584 GT:32 GS:4 HC:52 AZ:6 PROT:15 SAL:3</p>	<p><b>26</b> Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patata con AOVE con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:7</p>	<p><b>27</b> Espirales (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.498/598 GT:34 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:12 SAL:4</p>
<p><b>30</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con AOVE con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5</p>				