

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>1 RECOMENDACION FESTIVO</b> Arroz cocido con salsa de tomate Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.224/532 GT:27 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>2</b> Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz)(eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.018/483 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>3</b> Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Pollo guisado al buen pastor (pollo, patata, zanahoria, tomate) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.494/357 GT:17 GS:0 HC:38 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>4</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.958/468 GT:14 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.263/541 GT:23 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>
<p><b>8</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) <b>Alubias (eco.) con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata)</b> Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.761/421 GT:22 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>9</b> <b>Macarrones (eco.)</b> con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.044/489 GT:19 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>10</b> <b>Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)</b> Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>11</b> <b>Crema parmentier (eco.) (patata y puerro)</b> Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.473/352 GT:11 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>12</b> Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.169/519 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p><b>15</b> <b>Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) (eco.)</b> Palometa a la griega (tomate, piminetto, cebolla) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.823/436 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p><b>16</b> Fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.034/487 GT:18 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>17</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata) Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.557/372 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>18</b> <b>Crema de brócoli (eco.)</b> Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:1.773/424 GT:17 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Arroz cocido con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.169/519 GT:19 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>
<p><b>22</b> <b>Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, pimiento, tomate)</b> Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:1.525/365 GT:14 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>23</b> <b>Crema de calabacín (eco.)</b> Ternera con papas y mojo picón(ternera, patata, tomate, especias)Fruta de temporada y <b>pan integral (eco.)</b> VE:1.903/455 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>24</b> <b>Paella de verduras (eco.) (judía verde, pimiento, tomate)</b> Merluza con patata y zanahoria Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.082/498 GT:4 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>25</b> <b>Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)</b> Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.397/574 GT:27 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>26</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea con dorada (dorada, tomate, cebolla, especias) Yogur y <b>pan (eco.)</b> VE:2.165/518 GT:23 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p><b>29</b> Arroz con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y <b>pan (eco.)</b> VE:2.313/553 GT:25 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>30</b> <b>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)</b> Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y <b>pan integral (eco.)</b> VE:2.638/631 GT:24 GS:5 HC:60 AZ:12 PROT:47 SAL:1</p>			