

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 <b>FESTIVO</b>	3 Sopa de ave con pasta Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	4 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan	5 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	6 Patatas estofadas con verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2703/647 GT: 16 GS: 3 HC: 96 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
9 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	10 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	11 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral	13 Espirales con tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2681/641 GT: 15 GS: 2 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
16 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	17 Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral	18 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	19 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno Yogur y pan integral	20 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan	VE: 2751/658 GT: 17 GS: 3 HC: 93 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2
23 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	24 Fideuá de pollo Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	26 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	27 Lentejas estofadas con verduras Bistec a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 2818/674 GT: 14 GS: 3 HC: 107 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2
30 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.	VE: 1705/408 GT: 5 GS: 0 HC: 77 AZ: 29 PROT: 17 SAL: 2