

MES: Noviembre 2023

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<p>1 RECOMENDACION FESTIVO Coditos (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) con patatas al vapor con albahaca Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.013/482 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small></p>	<p>2 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.013/482 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small></p>	<p>3 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.276/544 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>
<p>6 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.987/475 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>7 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.977/473 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small></p>	<p>8 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.142/512 GT:20 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>9 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Guiso de cascote sevillano (patata, alubia, garbanzo, arroz, pimiento, zanahoria, acelga) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.954/467 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small></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.) <small>VE:2.039/488 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></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.) <small>VE:1.878/449 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>14 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:2.088/500 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>15 Crema de patata y apio (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.039/488 GT:19 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small></p>	<p>16 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	<p>17 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.281/546 GT:19 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>
<p>20 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.949/466 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p>21 Sopa de pescadores con arroz (abadejo, bacalao, patata, tomate, mejillón) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.978/473 GT:16 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small></p>	<p>22 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.169/519 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small></p>	<p>23 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>24 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.017/482 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>
<p>27 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.001/479 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small></p>	<p>28 Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.818/435 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small></p>	<p>29 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small></p>	<p>30 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.852/443 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small></p>	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACIÓN FESTIVO CODITOS ECO CON SALSA NAPOLITANA 0 SALTEADO DE VERDURAS 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	3 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 JUDIAS VERDES SALTEADAS 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 652,57KCAL 16,43P 33,57L 49,96HC
6 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 BRÓCOLI REHOGADO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 608,37KCAL 11,82P 30,30L 58,84HC	7 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 GUISANTES SALTEADOS 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	8 CREMA DE CALABACIN 0 JUDIAS VERDES SALTEADAS 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 608,37KCAL 11,82P 30,30L 58,84HC	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 620,45KCAL 16,51P 29,15L 55,07HC	10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) SALTEADO DE VERDURAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 620,45KCAL 16,51P 29,15L 55,07HC
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) SALTEADO DE VERDURAS 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 620,45KCAL 16,51P 29,15L 55,07HC	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	15 CREMA DE PATATA Y APIO 0 JUDIAS VERDES SALTEADAS 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	16 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) GUISANTES SALTEADOS 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	17 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 JUDIAS VERDES SALTEADAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 652,57KCAL 16,43P 33,57L 49,96HC
20 GUIZO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) BRÓCOLI REHOGADO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 620,45KCAL 16,51P 29,15L 55,07HC	21 ARROZ CON TOMATE 0 JUDIAS VERDES SALTEADAS 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) GUISANTES SALTEADOS 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	23 GUISANTES SALTEADOS 0 BRÓCOLI REHOGADO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	24 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 GUISANTES SALTEADOS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 652,57KCAL 16,43P 33,57L 49,96HC
27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 ESPINACAS SALTEADAS 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 608,37KCAL 11,82P 30,30L 58,84HC	28 PATATAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO) GUISANTES SALTEADOS 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 640,39KCAL 14,26P 28,12L 57,10HC	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 CODITOS CON TOMATE 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 608,37KCAL 11,82P 30,30L 58,84HC	30 CREMA DE PATATA Y CALABACIN ECOLÓGICA 0 JUDIAS VERDES SALTEADAS 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 620,45KCAL 16,51P 29,15L 55,07HC	



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACIÓN FESTIVO CODITOS ECO CON SALSA NAPOLITANA 0 MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	3 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3
6 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	7 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	8 CREMA DE CALABACIN 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MERLUZA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	15 CREMA DE PATATA Y APIO 0 ABADEJO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	16 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	17 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3
20 GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	21 SOPA DE PESCADORES CON ARROZ (ABADEJO, BACALAO, TOMATE, PATATA, MEJILLÓN) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ABADEJO AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS CON VERDURAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC	24 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3
27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	28 PATATAS EN AJOPOLLO (HUEVO, PAN, PEREJIL, AJO) ABADEJO HORNEADO A LA CREMA (PATATA, AJO, PEREJIL) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	30 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 520 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 RECOMENDACIÓN FESTIVO CODITOS ECO CON SALSA NAPOLITANA 0 MERLUZA GUISADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 0 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	2 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	3 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
6 CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	7 MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	8 SOPA DE AVE CON PASTA 0 TORTILLA DE PATATA AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	9 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAIZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL	10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) MERLUZA A LA BILBAÍNA (TOMATE, PATATA, PIMIENTO, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL
13 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	14 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y REMOLACHA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y DORADA (TOMATE, DORADA, CEBOLLA, ZANAHORIA) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA YOGUR 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	15 CREMA DE PATATA Y APIO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	16 CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	17 ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 CABBALA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
20 GUIISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL	21 SOPA DE PESCADORES CON ARROZ (ABADEJO, BACALAO, TOMATE, PATATA, MEJILLÓN) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	22 CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	23 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS EN AMARILLO CON PAVO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	24 ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
27 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ECOLÓGICO 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	28 PATATAS EN AJOPOLLO (HUEVO, PAN, PEREJIL, AJO) ABADEJO HORNEADO A LA CREMA (PATATA, AJO, PEREJIL) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	30 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 POLLO AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL	

MES: NOVIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01 SALTEADO DE VERDURAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO LECHE PAN	02 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN	03 ESPINACAS REHOGADAS EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN
06 BRÓCOLI REHOGADO BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ YOGUR DE SABORES PAN	07 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	08 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	09 SOPA DE AVE CON MARAVILLA REVUELTO DE CALABACÍN FRUTA PAN	10 MENESTRA DE VERDURAS LOMO AL AJILLO LECHE PAN
13 COLIFLOR GRATINADA ABADEJO EN SALSA VERDE FRUTA PAN	14 ARROZ AL CURRY MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	15 PISTO DE VERDURAS TORTILLA DE QUESO YOGUR DE SABORES PAN	16 ESPINACAS REHOGADAS LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL FRUTA PAN	17 CREMA DE ZANAHORIA LIBRITOS DE LOMO CASERO LECHE PAN
20 CREMA DE CHAMPIÑÓN PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA FRUTA PAN	21 GUISANTES SALTEADOS CON AJO MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA FRUTA PAN	22 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO FRUTA PAN	23 COLIFLOR GRATINADA BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ZANAHORIA ALIÑADA YOGUR NATURAL PAN	24 CREMA DE ESPINACAS BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO FRUTA PAN
27 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL FRUTA PAN	28 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO YOGUR NATURAL PAN	29 CREMA DE HORTALIZAS QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL FRUTA PAN	30 ESPINACAS REHOGADAS EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA PAN	