

MES: Noviembre 2023

## MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>1 RECOMENDACION FESTIVO</b> <b>Coditos (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla)</b> <b>Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante) con patatas al vapor con albahaca</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.001/478 GT:16 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	<b>2</b> <b>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)</b> <b>Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza</b> <b>Yogur y pan (eco.)</b> <small>VE:2.013/482 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	<b>3</b> <b>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate</b> <b>Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.276/544 GT:20 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
<b>6</b> <b>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)</b> <b>Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:1.987/475 GT:18 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	<b>7</b> <b>Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla</b> <b>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <b>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</b> <small>VE:1.977/473 GT:19 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	<b>8</b> <b>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo)</b> <b>Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.142/512 GT:20 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	<b>9</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz</b> <b>Guiso de cascote sevillano (patata, alubia, garbanzo, arroz, pimiento, zanahoria, acelga)</b> <b>Yogur y pan (eco.)</b> <small>VE:1.954/467 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	<b>10</b> <b>Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla)</b> <b>Merluza al horno a la bilbaína (tomate, pimiento, ajo)</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.039/488 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>
<b>13</b> <b>Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.)</b> <b>Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:1.878/449 GT:18 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	<b>14</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha</b> <b>Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)</b> <b>Yogur y pan integral (eco.)</b> <small>VE:2.088/500 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	<b>15</b> <b>Crema de patata y apio (eco.)</b> <b>Pollo asado provenzal con patatas asadas</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.039/488 GT:19 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	<b>16</b> <b>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)</b> <b>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.012/481 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	<b>17</b> <b>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate</b> <b>Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo)</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.281/546 GT:19 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
<b>20</b> <b>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria)</b> <b>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:1.949/466 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	<b>21</b> <b>Sopa de pescadores con arroz (abadejo, bacalao, patata, tomate, mejillón)</b> <b>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</b> <b>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</b> <small>VE:1.978/473 GT:16 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	<b>22</b> <b>Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante)</b> <b>Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas asadas</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.169/519 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>	<b>23</b> <b>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz)</b> <b>Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla)</b> <b>Yogur y pan (eco.)</b> <small>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	<b>24</b> <b>Espira (eco.) con salsa de tomate y cebolla</b> <b>Merluza con zanahoria y patata al horno</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.017/482 GT:15 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
<b>27</b> <b>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz)</b> <b>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:2.001/479 GT:20 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	<b>28</b> <b>Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo)</b> <b>Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo)</b> <b>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</b> <small>VE:1.818/435 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	<b>29</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna</b> <b>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla)</b> <b>Yogur y pan (eco.)</b> <small>VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	<b>30</b> <b>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.)</b> <b>Estofado de cerdo con patata y tomate</b> <b>Fruta de temporada y pan (eco.)</b> <small>VE:1.852/443 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	

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

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>1 RECOMENDACIÓN FESTIVO</b> CODITOS ECO CON SALSA NAPOLITANA 0 MERLUZA GUIADA EN SALSA VERDE CON PATATA, CEBOLLA, ESPINADA Y GUISANTE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>2</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, 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%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>3</b> 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%, 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%, 33%, 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 MAÍZ PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	<b>8</b> 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%, 33%, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	<b>9</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y MAÍZ 0 CASCOTE SEVILLANO (PATATA, ALUBIA, GARBANZO, ARROZ, PIMIENTO, ZANAHORIA, ACELGA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL	<b>10</b> 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%, 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, ESPARRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%, 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%, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	<b>15</b> 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%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>16</b> 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%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>17</b> ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3
20 GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%, 34%, 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%, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	<b>22</b> CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUIADAS EN SALSA 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>23</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS EN AMARILLO CON PAVO 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL	<b>24</b> ESPIRALES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 MERLUZA CON ZANAHORIA Y PATATA AL HORNO 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%, 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 MAÍZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%, 33%, 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%, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL	<b>29</b> ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, 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%, 33%, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL	<b>30</b> CREMA DE PATATA Y CALABACÍN ECOLÓGICA 0 POLLO AL HORNO 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL	

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

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  LENGUAZO 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	

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**