

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>1 RECOMENDACION FESTIVO</b> 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:2.005/488 GT:18 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:23 SAL:0</small>	<b>2</b> 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>	<b>3</b> 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>
<b>6</b> 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:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	<b>7</b> 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:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	<b>8</b> 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:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	<b>9</b> 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:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	<b>10</b> 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:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
<b>13</b> Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Tortilla francesa al horno con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	<b>14</b> 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:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	<b>15</b> Crema de patata y apio (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	<b>16</b> 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:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	<b>17</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
<b>20</b> 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:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	<b>21</b> 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:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	<b>22</b> 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:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	<b>23</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	<b>24</b> Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>
<b>27</b> 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:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	<b>28</b> Patatas guisadas en ajopollo (huevo, pan, perejil, ajo) Abadejo horneado a la crema (perejil, ajo) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	<b>29</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	<b>30</b> Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	