

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

1

**FESTIVO**

4

Salteado de borraja con patatas  
Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta y pan

5

Garbanzos estofados con verduras  
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Fruta y pan integral

6

Arroz a la napolitana  
Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

7

Crema de zanahoria y calabaza con manzana  
Tortilla casera de atún con menestra de verduras salteadas  
Yogur y pan integral

8

Pasta con salsa de tomate  
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

11

Menestra de verduras salteadas  
Huevos con tomate  
Fruta y pan

12

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

13

Sopa de pasta  
Filete de merluza a la plancha con patata,cebolla y manzana  
Yogur y pan

14

**JORNADA RIOJANA**

Crema de verduras  
Filete de merluza a la plancha  
Melocotones al mosto y pan integral

15

Patatas estofadas con verduras  
Rape al horno con salteado de verduras  
Fruta y pan

18

Salteado de acelgas con patatas  
Filete de lenguadina a la plancha con arroz  
Fruta y pan

19

Lentejas estofadas con verduras  
Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

20

Arroz meloso de calabaza y queso  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

21

Guisantes salteados  
Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur y pan integral

22

Fideuá marinera  
Filete de merluza a la plancha  
Fruta y pan

25

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria  
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

26

Garbanzos estofados con arroz  
Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan integral

27

Sopa de pasta  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

28

Marmitako de atún  
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur y pan integral

29

Paella de arroz integral con verduras  
Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal  
Fruta y pan