

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 pavo con verduritas con
ensalada de lechuga, tomate y
zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

5

Garbanzos estofados con
verduras
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan (sin gluten)

6

Arroz a la napolitana
Filete de lenguadina a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

7

Crema de zanahoria y calabaza
con manzana
Hamburguesa de ternera con
menestra de verduras salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

8

Pasta (sin gluten) con chorizo
Bistec de magro a la plancha
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan (sin gluten)

11

Menestra de verduras salteadas
Chuleta de aguja con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

12

Arroz a la milanesa
Filete de merluza a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

13

Sopa de cocido (sin gluten)
Jamoncitos de pollo al horno con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

14

JORNADA RIOJANA

Caparrones con sus
sacramentos
Huevos a la riojana
Melocotones al mosto y pan (sin
gluten)

15

Patatas a la riojana
Rape al horno con salteado de
verduras
Fruta y pan (sin gluten)

18

Salteado de acelgas con patatas
Magro en salsa
Fruta y pan (sin gluten)

19

Lentejas estofadas con verduras
Ventresca de merluza a la griega
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

20

Arroz meloso de calabaza y
queso
Pollo asado al romero con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

21

Salteado de guisantes con
patata, cebolla y jamón cocido
Tortilla casera de atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Yogur y pan (sin gluten)

22

Pasta (sin gluten) con tomate
Estofado de ternera con
verduras
Fruta y pan (sin gluten)

25

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Revuelto de chorizo con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

26

Garbanzos estofados con arroz
Filete de merluza a la plancha
con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

27

Sopa de ave con fideos (sin
gluten)
Albóndigas con jardinera de
champiñones
Fruta y pan (sin gluten)

28

Marmitako de atún
Pollo asado al limón con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Yogur y pan (sin gluten)

29

**Paella de arroz integral con
verduras**

Palometa a la plancha con
vinagreta de cítricos con
ensalada de tomate
Fruta y pan (sin gluten)