

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

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 plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

7

Crema de zanahoria y calabaza con manzana  
Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas  
Yogur de soja y pan integral

8

Espirales con boloñesa de chorizo  
Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate  
Fruta y pan

11

Menestra de verduras salteadas  
Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta y pan

12

Arroz milanese (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt)  
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

13

Sopa de cocido con pasta  
Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana  
Yogur de soja y pan

14

**JORNADA RIOJANA**

Caparrones con sus sacramentos  
Huevos a la riojana  
Melocotones al mosto y pan integral

15

Patatas a la riojana  
Rape a la plancha con verduras  
Fruta y pan

18

Salteado de acelgas con patatas  
Magro en salsa con arroz  
Fruta y pan

19

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

20

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

21

Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido  
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur de soja y pan integral

22

Pasta con salsa de tomate  
Estofado de ternera  
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 ave con fideos y quinoa  
Albóndigas con jardinera de champiñones  
Fruta y pan

28

Marmitako de atún  
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur de soja y pan integral

29

Paella de arroz integral con verduras  
Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de tomate  
Fruta y pan