

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
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 con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza 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	VE: 2472/591 GT: 17 GS: 2 HC: 83 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 3
11 Menestra de verduras salteadas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	13 Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana Yogur de soja y pan	14 JORNADA RIOJANA Crema de verduras Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan integral	15 Patatas a la riojana Rape al horno con salteado de verduras Fruta y pan	VE: 2375/568 GT: 15 GS: 3 HC: 71 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 2
18 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa 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 con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	21 Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan integral	22 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 2752/658 GT: 16 GS: 3 HC: 92 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 3
25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo 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 Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2598/621 GT: 16 GS: 3 HC: 85 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 3