

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
Pechuga de pollo a la plancha 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
Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas
Yogur y pan integral

8

Pasta (sin huevo) con 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 tomate
Fruta y pan

12

Arroz a la milanesa
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

13

Sopa de cocido (sin huevo)
Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana
Yogur y pan

14

JORNADA RIOJANA

Caparrones con sus sacramentos
Pavo a la plancha
Melocotones al mosto y pan integral

15

Patatas a la riojana
Rape al horno con salteado de 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 griega 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
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

22

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate
Estofado de ternera
Fruta y pan

25

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Lomo a la plancha 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 y pan integral

29

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