

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>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.</p>				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p>4</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Arroz salteado Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>7</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral</p>	<p>8</p> <p>Pasta salteada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>VE: 2403/575</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 82</p> <p>AZ: 20</p> <p>PROT: 30</p> <p>SAL: 2</p>
<p>11</p> <p>Menestra de verduras salteadas Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p>	<p>14</p> <p>JORNADA RIOJANA Crema de verduras Pavo a la plancha Melocotones al mosto y pan integral</p>	<p>15</p> <p>Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan</p>	<p>VE: 2090/500</p> <p>GT: 12</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 65</p> <p>AZ: 17</p> <p>PROT: 33</p> <p>SAL: 2</p>
<p>18</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Arroz salteado Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>21</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan</p>	<p>VE: 2568/614</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 83</p> <p>AZ: 21</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 3</p>
<p>25</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan</p>	<p>28</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan</p>	<p>VE: 2564/613</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 86</p> <p>AZ: 17</p> <p>PROT: 34</p> <p>SAL: 3</p>