

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 Sopa de verduras Lomo a la plancha con champiñones salteados Fruta	4 Menestra de verduras salteadas Estofado de ternera a la jardinera Fruta	5 Fabada asturiana Tortilla francesa con ensalada Yogur	VE: 1723/412 GT: 15 GS: 4 HC: 47 AZ: 22 PROT: 23 SAL: 2
8 Crema de calabacín Albóndigas en salsa con arroz salteado Fruta	9 Brócoli gratinado Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	10 Espirales a la boloñesa Tortilla de calabacín con ensalada Fruta	11 Judías verdes salteadas Filete de merluza al horno con patatas al vapor Fruta	12 Sopa de cocido Cocido completo Yogur	VE: 2244/537 GT: 21 GS: 5 HC: 66 AZ: 21 PROT: 26 SAL: 2
15 Salteado de guisantes con jamón Lomo adobado con ensalada Fruta	16 Crema de zanahoria y calabaza Bacalao con tomate con patatas al vapor Fruta	17 Paella de carne Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Fruta	18 Crema de verduras Filete de lenguadina a la romana con arroz Fruta	19 Alubias estofadas a la riojana Tortilla francesa de jamón york Yogur	VE: 2342/560 GT: 18 GS: 4 HC: 69 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 1
22 Judías verdes salteadas Albóndigas de bacalao con arroz Fruta	23 Coliflor salteada Estofado de pavo con patatas al vapor Fruta	24 Patatas estofadas con costillas Atún con tomate con ensalada Fruta	25 Crema de puerros Escalope de pollo con patatas fritas Fruta	26 Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Yogur	VE: 2443/584 GT: 21 GS: 4 HC: 72 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 1
29 Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza al horno Fruta	30 Menestra de verduras salteadas Estofado de ternera con arroz Fruta				VE: 2269/543 GT: 11 GS: 3 HC: 82 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 1