

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	5 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral	6 Espirales al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 7 PROT: 22 SAL: 1
9 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	11 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan	VE: 2497/597 GT: 20 GS: 4 HC: 84 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 3
16 Crema de verduras Arroz con magro Fruta y pan	17 Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral	18 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan	19 Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	20 Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2520/603 GT: 20 GS: 3 HC: 83 AZ: 25 PROT: 23 SAL: 2
23 Lentejas estofadas con arroz Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral	25 Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan	26 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	27 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2484/594 GT: 20 GS: 6 HC: 82 AZ: 22 PROT: 21 SAL: 3
30 Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan					VE: 2522/603 GT: 21 GS: 1 HC: 80 AZ: 27 PROT: 23 SAL: 2