

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos                      (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la cubana                      Salchichas al horno con ensalada de lechuga                      Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras                      Albóndigas de merluza y pota en salsa                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas                      Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate)                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Espirales al pomodoro                      Tortilla americana con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta                      1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3284/786                      GT: 27                      GS: 7                      HC: 109                      AZ: 23                      PROT: 28                      SAL: 3</p>
<p><b>9</b></p> <p>Crema de calabacín                      Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras                      Filete de merluza en salsa verde                      Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate                      Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta                      Lomo en salsa con ensalada de lechuga                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria                      Magro estofado en salsa agri dulce                      Fruta y pan                      (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta                      1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3160/756                      GT: 25                      GS: 4                      HC: 106                      AZ: 26                      PROT: 28                      SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de verduras                      Arroz con magro                      Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Potaje de garbanzos con verduras                      Albóndigas de merluza y pota en salsa                      Fruta y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa minestrone                      Tortilla alemana con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con arroz                      Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Espirales al pomodoro                      Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos                      1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3316/793                      GT: 26                      GS: 3                      HC: 110                      AZ: 25                      PROT: 30                      SAL: 2</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz                      Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de zanahoria                      Abadejo al horno con verduritas                      Fruta y pan integral                      (*) 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas                      Escalope casero de lomo al pimentón                      Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta                      Longaniza al horno con ensalada de lechuga                      Yogur y pan integral                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz a la cubana                      Tortilla de patatas con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta                      1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3185/762                      GT: 26                      GS: 6                      HC: 105                      AZ: 22                      PROT: 27                      SAL: 3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Macarrones napolitana                      Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>							<p>VE: 3318/794                      GT: 28                      GS: 1                      HC: 105                      AZ: 27                      PROT: 30                      SAL: 2</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses