

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2019

**COLEGIO:** CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>2</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>3</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>4</b> Crema de verduras Magro con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>5</b> Potaje de garbanzos Albóndigas de calamar y merluza en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>6</b> Pasta al pomodoro Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>7</b> Alubias estofadas con verduras Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>8</b> Sopa minestrone Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>9</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>10</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2980/713 GT: 24 GS: 5 HC: 93 AZ: 13 PROT: 26 SAL: 3
<b>11</b> Lentejas estofadas con chorizo Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	<b>12</b> Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduras Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	<b>13</b> Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa cazadora Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>14</b> Sopa de cocido Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	<b>15</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>16</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2996/717 GT: 25 GS: 5 HC: 92 AZ: 12 PROT: 25 SAL: 4
<b>18</b> Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	<b>19</b> Crema de calabacín Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)	<b>20</b> Lentejas estofadas con verduras Cazuela de calamar con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>21</b> Arroz caldoso de verduras Albóndigas en salsa española Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>22</b> <b>JORNADA RIOJANA</b> Caparrones con sus sacramentos Tortilla a la riojana Melocotón en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>24</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2930/701 GT: 24 GS: 5 HC: 91 AZ: 13 PROT: 25 SAL: 3
<b>25</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>26</b> Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	<b>27</b> Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	<b>28</b> Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>29</b> Potaje de garbanzos con verduras Salteado de pollo con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>30</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos		VE: 2951/706 GT: 25 GS: 5 HC: 89 AZ: 14 PROT: 25 SAL: 3

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**