

# MENÚ ESCOLAR: NOVIEMBRE

2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>ESPAGUETIS BOLONESA TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA FRUTA 730 Kcal, P:30, HC:63, L:39 Cena: Verdura y pavo</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS BOQUERONES CON TOMATE CHERRY FRUTA 767 Kcal, P:40, HC:69, L:34 Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ALBONDIGAS CON PATATAS ARROZ CON LECHE 642 Kcal, P:33, HC:56, L:30 Cena: Arroz y pescado blanco a la plancha</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLA LIMANDA A LA PLANCHA ARROZ FRUTA 767 Kcal, P:40, HC:69, L:34 Cena: Verdura y huevo</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>ESPIRALES EN ENSALADA REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA 637 Kcal, P:27, HC:61, L:30 Cena: Ensalada y pescado blanco guisado</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR GRATINADA FILETE RUSO CON ENSALADA FRUTA 826 Kcal, P:35, HC:68, L:44 Cena: Patatas y pavo</p>	<p>12</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA CON PATATAS NATILLAS 760 Kcal, P:32, HC:67, L:38 Cena: Verdura y pescado azul al horno</p>	<p>13</p> <p>ARROZ CON TOMATE MERO AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA 781 Kcal, P:29, HC:86, L:34 Cena: Ensalada y huevo</p>
<p>16</p> <p>MACARRONES CON TOMATE CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 673 Kcal, P:28, HC:77, L:26 Cena: Verdura y pollo</p>	<p>17</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 812 Kcal, P:41, HC:88, L:29 Cena: Tortilla de patata y ensalada</p>	<p>18</p> <p>JUDIAS VERDES CON PATATAS SAJONIA A LA PLANCHA CON ARROZ PETIT SUISSE 795 Kcal, P:34, HC:57, L:47 Cena: Sopa y pescado blanco rebozado</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS SALMON A LA NARANJA CON ENSALADA FRUTA 684 Kcal, P:34, HC:62, L:31 Cena: Ensalada y pavo</p>	<p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA FRUTA 789 Kcal, P:27, HC:81, L:39 Cena: Verdura y pescado azul a la plancha</p>
<p>23</p> <p>LASAÑA DE CARNE CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 771 Kcal, P:28, HC:67, L:42 Cena: Sopa y huevo</p>	<p>24</p> <p>GARBANZO CON VERDURAS BACALAO CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA 698 Kcal, P:53, HC:70, L:20 Cena: Verdura y ternera</p>	<p>25</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA YOGUR 649 Kcal, P:44, HC:53, L:27 Cena: Patatas y pescado blanco a la plancha</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA 692 Kcal, P:32, HC:50, L:38 Cena: Verdura y pescado azul en lata</p>	<p>27</p> <p>PURE DE PATATA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES HUEVO FRITOS CON PATATAS AL HORNO FRUTA 654 Kcal, P:19, HC:76, L:29 Cena: Ensalada y pavo</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON GAMBAS SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 856 Kcal, P:28, HC:102, L:35 Cena: Ensalada y pescado azul plancha</p>				

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), G (Grasas).

Supervisado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia

