

# MENÚ ESCOLAR: NOVIEMBRE

2020



| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|--|---|--|
| <p>2</p> <p>FESTIVO</p>   | <p>3</p> <p>ESPAGUETIS BOLONESA<br/>TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>730 Kcal, P:30, HC:63, L:39<br/>Cena: Verdura y pavo</p>    | <p>4</p> <p>SOPA CON ARROZ<br/>BOQUERONES CON TOMATE<br/>CHERRY<br/>FRUTA<br/>842 Kcal, P:38, HC:126, L:19<br/>Cena: Ensalada y cerdo</p>                                      | <p>5</p> <p>CREMA DE CALABACÍN<br/>ALBONDIGAS CON PATATAS<br/>ARROZ CON LECHE<br/>642 Kcal, P:33, HC:56, L:30<br/>Cena: Arroz y pescado blanco a la plancha</p> | <p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLA<br/>LIMANDA A LA PLANCHA<br/>ARROZ<br/>FRUTA<br/>767 Kcal, P:40, HC:69, L:34<br/>Cena: Verdura y huevo</p>                          |
| <p>9</p> <p>FESTIVO</p>   | <p>10</p> <p>ESPIRALES EN ENSALADA<br/>REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>637 Kcal, P:27, HC:61, L:30<br/>Cena: Ensalada y pescado blanco guisado</p> | <p>11</p> <p>COLIFLOR GRATINADA<br/>FILETE RUSO CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>826 Kcal, P:35, HC:68, L:44<br/>Cena: Patatas y pavo</p>  | <p>12</p> <p>PURE DE VERDURAS<br/>POLLO EN SALSA CON PATATAS<br/>NATILLAS<br/>706 Kcal, P:27, HC:60, L:38<br/>Cena: Verdura y pescado azul al horno</p>         | <p>13</p> <p>ARROZ CON TOMATE<br/>MERO AL HORNO CON PATATAS<br/>ASADAS<br/>FRUTA<br/>781 Kcal, P:29, HC:86, L:34<br/>Cena: Ensalada y huevo</p>                      |
| <p>16</p> <p>MACARRONES CON TOMATE<br/>CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>673 Kcal, P:28, HC:77, L:26<br/>Cena: Verdura y pollo</p>             | <p>17</p> <p>PISTO DE VERDURAS<br/>MERLUZA AL HORNO CON PATATAS<br/>FRUTA<br/>610 Kcal, P:29, HC:52, L:30<br/>Cena: Tortilla de patata y ensalada</p>          | <p>18</p> <p>CREMA DE CALABAZA<br/>SAJONIA A LA PLANCHA CON ARROZ<br/>PETIT SUISSE<br/>717 Kcal, P:31, HC:50, L:43<br/>Cena: Sopa y pescado blanco rebozado</p>                | <p>19</p> <p>PATATAS GUIADAS<br/>SALMON A LA NARANJA CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>684 Kcal, P:34, HC:62, L:31<br/>Cena: Ensalada y pavo</p>                       | <p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO<br/>TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>789 Kcal, P:27, HC:81, L:39<br/>Cena: Verdura y pescado azul a la plancha</p> |
| <p>23</p> <p>LASAÑA DE CARNE<br/>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>771 Kcal, P:28, HC:67, L:42<br/>Cena: Sopa y huevo</p>                         | <p>24</p> <p>PATATAS A LA MARINERA<br/>BACALAO CON TOMATE CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>613 Kcal, P:46, HC:55, L:22<br/>Cena: Verdura y ternera</p>               | <p>25</p> <p>CREMA DE PUERRO<br/>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA<br/>YOGUR<br/>588 Kcal, P:38, HC:45, L:28<br/>Cena: Patatas y pescado blanco a la plancha</p> | <p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS<br/>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>692 Kcal, P:32, HC:50, L:38<br/>Cena: Verdura y pescado azul en lata</p>  | <p>27</p> <p>PURE DE PATATA Y ZANAHORIA CON PICATOSTES<br/>HUEVO FRITOS CON PATATAS AL HORNO<br/>FRUTA<br/>654 Kcal, P:19, HC:76, L:29<br/>Cena: Ensalada y pavo</p> |
| <p>30</p> <p>CODITOS CON GAMBAS<br/>SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA<br/>FRUTA<br/>856 Kcal, P:28, HC:102, L:35<br/>Cena: Ensalada y pescado azul plancha</p> |  |  |   | <p><b>SIN LEGUMBRE</b></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

