

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 ternera</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS NUGGETS DE POLLO CON TOMATE CHERRY FRUTA 847 Kcal, P:30, HC:91, L:37 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 pavo</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON COSTILLA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ARROZ FRUTA 757 Kcal, P:34, HC:74, L:35 Cena: Verdura y huevo</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>ESPIRALES EN ENSALADA REVUELTO DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA 708 Kcal, P:28, HC:71, L:35 Cena: Ensalada y pavo</p>	<p>11</p> <p>COLIFLOR GRATINADA FILETE RUSO CON ENSALADA FRUTA 826 Kcal, P:35, HC:68, L:44 Cena: Patatas y ternera</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 huevo</p>	<p>13</p> <p>ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA CON PATATAS ASADAS FRUTA 842 Kcal, P:30, HC:85, L:41 Cena: Ensalada y cerdo</p>
<p>16</p> <p>MACARRONES CON TOMATE SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA 773 Kcal, P:29, HC:76, L:38 Cena: Verdura y pollo</p>	<p>17</p> <p>JUDIAS PINTAS CON ARROZ CONEJO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA 875 Kcal, P:41, HC:103, L:26 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 ternera</p>	<p>19</p> <p>PATATAS GUISADAS HAMBURGESA CON ENSALADA FRUTA 627 Kcal, P:36, HC:54, L:28 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 cerdo</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 FILETE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 698 Kcal, P:39, HC:62, L:30 Cena: Verdura y cerdo</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 pavo</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 ternera</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 pollo</p>
<p>30</p> <p>CODITOS CON CHORIZO SALCHICHAS AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 746 Kcal, P:28, HC:68, L:38 Cena: Ensalada y huevo</p>				<p>SIN PESCADO</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

