

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	Kcl: 800 HC: 77 Prot: 47 Lip: 36
				Garbanzos estofados Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	
5	6	7	8	9	Kcl: 732 HC: 84 Prot: 30 Lip: 34
Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan	Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con salteado de cebolla y champiñones Postre lácteo y pan	Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza a la romana con patatas dado Fruta y pan	Crema de verduras Pollo asado al romero con guisantes salteados Postre lácteo y pan	Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con pisto Fruta y pan	
12	13	14	15	16	Kcl: 767 HC: 90 Prot: 35 Lip: 32
Crema de calabacín con queso Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con champiñones salteados Postre lácteo y pan	<b>JORNADA MEXICANA</b> Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al ajillo con guisantes salteados Postre lácteo y pan	Espirales salteados con verduritas Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	
19	20	21	22	23	Kcl: 715 HC: 78 Prot: 32 Lip: 31
Crema de verduras Albóndigas de atún en salsa de tomate con champiñones Fruta y pan	Garbanzos estofados Pechuga de pollo al ajillo con pisto Postre lácteo y pan	Crema parmentier (patata y puerro) Filete de merluza a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan	Sopa de pescado Tortilla francesa de atún con patatas fritas Postre lácteo y pan	Entremeses aptos Paella valenciana Fruta y pan	
26	27	28	29	30	Kcl: 697 HC: 87 Prot: 31 Lip: 27
Pasta con verduras Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con pisto Postre lácteo y pan	Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan	Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con patatas dado Postre lácteo y pan	Sopa de estrellas Contramuslo de pollo al horno con verduras Fruta y pan	