

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	Kcl: 787 HC: 85 Prot: 36 Lip: 36
				Garbanzos estofados Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan	
5	6	7	8	9	Kcl: 670 HC: 86 Prot: 27 Lip: 29
Arroz a la milanesa Filete de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan	Sopa de fideos Hamburguesa al horno con salteado de cebolla y champiñones Yogur de soja y pan	NO QUESO Macarrones a la boloñesa Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan	Crema de verduras Pollo asado al romero con guisantes salteados Gelatina y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york con pisto Fruta y pan	
12	13	14	15	16	Kcl: 766 HC: 98 Prot: 33 Lip: 30
Crema de calabacín Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con champiñones salteados Yogur de soja y pan	NO QUESO Macarrones a la boloñesa Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Gelatina y pan	Arroz con magro y champiñones Ragout de pavo con guisantes salteados Yogur de soja y pan	NO QUESO Espirales salteados con verduritas Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	
19	20	21	22	23	Kcl: 731 HC: 74 Prot: 33 Lip: 31
Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan	Garbanzos estofados Contramuslo de pollo al horno con pisto Yogur de soja y pan	NO QUESO 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 Gelatina y pan	Entremeses aptos Paella valenciana Fruta y pan	
26	27	28	29	30	Kcl: 722 HC: 87 Prot: 30 Lip: 30
NO QUESO Pasta con verduras Longaniza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con pisto Yogur de soja 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 Gelatina y pan	Sopa de estrellas Ragout de ternera con verduras Fruta y pan	