

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2 Garbanzos estofados Magro en salsa con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 787 HC: 85 Prot: 36 Lip: 36
5 Arroz a la milanesa Filete de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan	6 Sopa de fideos Pechuga de pollo al ajillo con salteado de cebolla y champiñones Yogur de soja y pan	7 <b>NO QUESO</b> Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan	8 Crema de verduras Pollo asado al romero con guisantes salteados Gelatina y pan	9 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa de jamón york con pisto Fruta y pan	Kcl: 681 HC: 81 Prot: 29 Lip: 31
12 Crema de calabacín Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	13 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con champiñones salteados Yogur de soja y pan	14 <b>NO QUESO</b> Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Gelatina y pan	15 Arroz con magro y champiñones Ragout de pavo con guisantes salteados Yogur de soja y pan	16 <b>NO QUESO</b> Espirales salteados con verduritas Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 761 HC: 98 Prot: 33 Lip: 29
19 Crema de verduras Albóndigas de atún en salsa de tomate con champiñones Fruta y pan	20 Garbanzos estofados Contramuslo de pollo al horno con pisto Yogur de soja y pan	21 <b>NO QUESO</b> Crema parmentier (patata y puerro) Filete de merluza a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan	22 Sopa de pescado Tortilla francesa de atún con patatas fritas Gelatina y pan	23 Entremeses aptos Paella valenciana Fruta y pan	Kcl: 712 HC: 77 Prot: 34 Lip: 30
26 <b>NO QUESO</b> Pasta con verduras Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	27 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de patatas con pisto Yogur de soja y pan	28 Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan	29 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con patatas dado Gelatina y pan	30 Sopa de estrellas Contramuslo de pollo al horno con verduras Fruta y pan	Kcl: 675 HC: 86 Prot: 30 Lip: 25