

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1	2	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 con pasta (sin huevo) Hamburguesa al horno con salteado de cebolla y champiñones Postre lácteo y pan	7 Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan	8 Crema de verduras Pollo asado al romero con guisantes salteados Postre lácteo y pan	9 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo al ajillo con pisto Fruta y pan	Kcl: 719 HC: 92 Prot: 31 Lip: 30
12 Crema de calabacín con queso Contramuslo de pollo al horno con pisto Fruta y pan	13 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con champiñones salteados Postre lácteo y pan	14 Macarrones a la boloñesa con pasta (sin huevo) Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Postre lácteo y pan	15 Arroz con magro y champiñones Ragout de pavo con guisantes salteados Postre lácteo y pan	16 Espirales salteados con pasta (sin huevo) Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 802 HC: 98 Prot: 38 Lip: 32
19 Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan	20 Garbanzos estofados Contramuslo de pollo al horno con pisto Postre lácteo y pan	21 Crema parmentier (patata y puerro) Filete de merluza a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan	22 Sopa de pescado con pasta (sin huevo) Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Postre lácteo y pan	23 Entremeses aptos Paella valenciana Fruta y pan	Kcl: 761 HC: 78 Prot: 36 Lip: 32
26 Pasta con verduras con pasta (sin huevo) Longaniza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	27 Lentejas estofadas con arroz Filete de merluza al horno con pisto Postre lácteo 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 Postre lácteo y pan	30 Sopa de estrellas con pasta (sin huevo) Ragout de ternera con verduras Fruta y pan	Kcl: 748 HC: 89 Prot: 33 Lip: 31