

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN PESCADO, MARISCO				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Crema de calabacín Lomo adobado con patatas fritas Yogur natural y pan	6 Dahl de lentejas con curry Filete de ternera con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	7 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan	8 Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	VE: 2717/650 GT: 26 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 27 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con verduras Pollo en pepitoria con tomate al horno Fruta y pan	12 Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Longaniza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan	13 Sopa minestrone con quinoa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	14 Jornada Riojana Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan	15 Ensalada completa Paella valenciana Fruta y pan	VE: 2844/681 GT: 19 GS: 6 HC: 94 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
18 Pasta con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan	20 Crema de verduras Arroz al horno Fruta y pan	21 Patatas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan	22 Lentejas estofadas con arroz integral con verduras Estofado de ternera con champiñones salteados Fruta y pan	VE: 2549/610 GT: 17 GS: 4 HC: 86 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 2
25 Arroz con salsa de tomate Estofado de pavo Fruta y pan	26 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan	27 Menestra de verdura salteada con jamón Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan	28 Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan	29 Crema de verduras con kale Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta y pan	VE: 2432/582 GT: 19 GS: 5 HC: 74 AZ: 16 PROT: 31 SAL: 2