

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA NI SOJA				1	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	5 Crema de calabacín Lomo adobado con patatas fritas Fruta y pan	6 Dahl de lentejas con curry Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	7 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 Fideuá marinera Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	VE: 2545/609 GT: 19 GS: 2 HC: 81 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate al horno Fruta y pan	12 Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Longaniza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	13 Crema de legumbres y verduras Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	14 Jornada Riojana Crema de verduras Huevos a la riojana Melocotones al mosto y pan	15 Ensalada murciana Paella valenciana Fruta y pan	VE: 2754/659 GT: 20 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
18 Macarrones con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan	19 Alubias pintas estofadas Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	20 Crema de verduras Arroz con salsa de tomate Fruta y pan	21 Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	22 Lentejas estofadas con arroz integral con verduras Estofado de ternera con champiñones salteados Fruta y pan	VE: 2595/621 GT: 14 GS: 2 HC: 95 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2
25 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	26 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	27 Menestra de verdura salteada con jamón Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan	28 Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	29 Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con zanahorias salteadas Fruta y pan	VE: 2248/538 GT: 14 GS: 2 HC: 78 AZ: 20 PROT: 28 SAL: 2