

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con patatas dado Fruta y pan	3 Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan	4 Dahl de lentejas con curry Bacalao a la romana con patatas panaderas Fruta y pan integral	5 Crema de verduras Empanadillas de atún con pisto Postre lácteo y pan	6 Fideuá Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3303/790 GT: 30 GS: 4 HC: 102 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
9 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Huevos revueltos con pisto Fruta y pan	10 Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Hamburguesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur y pan	11 Crema de legumbres y verduras Ventresca de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan integral	12 Sopa minestrone Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Postre lácteo y pan	13 Crema de verduras Paella valenciana Fruta y pan	VE: 2997/717 GT: 19 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3
16 Pasta salteada Filete de lenguadina a la andaluza con parmentier de patata y cúrcuma Fruta y pan	17 Crema de verduras y legumbres Huevos revueltos con pisto Yogur y pan	18 (croquetas no) Croquetitas de jamón y miniempanadillas Arroz blanco con salsa de tomate Fruta y pan integral	19 Patatas estofadas con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan	20 Sopa de pasta Hamburguesa de atún con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2810/672 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
23 Arroz a banda Pescado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	24 Crema de legumbres Tortilla casera de atún con pisto Yogur y pan	25 Pasta salteada Hamburguesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	26 Sopa de pasta Tortilla de calabacín con ensalada Postre lácteo y pan	27 Crema de verduras Ventresca de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan	VE: 2687/643 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
30 Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao a la romana con patatas dado Fruta y pan				NO CERDO	VE: 4674/1118 GT: 44 GS: 5 HC: 143 AZ: 24 PROT: 44 SAL: 2