

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 Fruta y pan	4 Dahl de lentejas con curry Bacalao a la romana con patatas panaderas Fruta y pan integral	5 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pisto Fruta y pan	6 Fideuá Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3056/731 GT: 24 GS: 2 HC: 102 AZ: 29 PROT: 34 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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta 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 Fruta y pan	13 Crema de verduras Paella valenciana Fruta y pan	VE: 2968/710 GT: 17 GS: 2 HC: 109 AZ: 27 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 Fruta y pan	18 <b>(ARROZ SIN MORCILLA)</b> Crema de verduras Arroz al horno Fruta y pan integral	19 Patatas estofadas con magro Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	20 Sopa de pasta Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2789/667 GT: 17 GS: 2 HC: 102 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 2
23 Arroz a banda Magro en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	24 Crema de legumbres Tortilla casera de atún con pisto Fruta y pan	25 Pasta a la boloñesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	26 Sopa de pasta Tortilla de calabacín Fruta y pan	27 Crema de verduras Ventresca de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan	VE: 2778/665 GT: 17 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
30 Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao a la romana con patatas dado Fruta y pan				PROTEINA DE LA VACA, SOJA Y LACTOSA	VE: 4674/1118 GT: 44 GS: 5 HC: 143 AZ: 24 PROT: 44 SAL: 2