

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2021

**COLEGIO:** SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>2</b></p> <p>Entremeses con ensalada Paella valenciana Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa de pasta Longanizas con aros de cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pasta con boloñesa de atún Hamburguesa completa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3724/891 GT: 35 GS: 7 HC: 112 AZ: 26 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de pasta Pollo asado al romero con patata, cebolla y manzana Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz blanco salteado con salsa de tomate Bacalao a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Postre lácteo y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de verduras con kale Pollo asado al romero con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3044/728 GT: 22 GS: 3 HC: 99 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p><b>15</b></p> <p>Lentejas estofadas con boniato Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz con magro y champiñones Croquetas de pollo con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas panaderas Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Pasta a la boloñesa Ventresca de merluza en salsa verde con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 3798/909 GT: 38 GS: 5 HC: 114 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p><b>22</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa de atún con pisto Postre lácteo y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz a banda Salteado moruno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Espirales carbonara Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3103/742 GT: 20 GS: 4 HC: 107 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz al horno Filete de abadejo con vinagreta de cítricos con patatas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>			<p><b>MENU SANTA CRUZ GENERAL 11-21</b></p>			<p>VE: 3384/810 GT: 34 GS: 7 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 4</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses