

Menú de Noviembre de 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02/11/20	03/11/20	04/11/20	05/11/20	06/11/20
Día de libre disposición	1° Crema de zanahorias. 2° Arroz blanco, rollitos y huevo frito. 186+607 ⇒ 1003 Kcal.	1° Macarrones con boloñesa. 2° Dorada al horno con tomates aliñados. 444+342 ⇒ 986 Kcal.	1° Crema de calabacín y puerros. 2° Solomillo de cerdo con salsa de rabo de buey y papas cuadradas. 211+710 ⇒ 1121 Kcal.	1° Puchero canario. 2° Calamares fritos con ensalada. 337+279 ⇒ 816 Kcal
09/11/20	10/11/20	11/11/20	12/11/20	13/11/20
1° Crema de espinacas. 2° Pinchos de pollo con papas al horno. 397+361 ⇒ 958 Kcal.	1° Sopa de pescado 2° Churros de pescado con tomates aliñados. 217+308 ⇒ 725 Kcal.	1° Potaje de verduras. 2° Tortilla de papas con ensalada. 510+318 ⇒ 1028 Kcal.	1° Sopa de pollo. 2° Ropa vieja. 263+384 ⇒ 846 Kcal.	1° Espaguetis con boloñesa de atún. 2° Croquetas de jamón con tomates aliñados. 444+253 ⇒ 897 Kcal.
16/11/20	17/11/20	18/11/20	19/11/20	20/11/20
1° Potaje de berros. 2° Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta. 272+402 ⇒ 874 Kcal.	1° Crema de calabaza. 2° Bistec empanados con papas fritas. 162+598 ⇒ 960 Kcal.	1° Sopa de carne. 2° Pollo al comino con papas guisadas. 263+400 ⇒ 863 Kcal.	1° Crema de verduras. 2° Arroz blanco con salchichas y huevo frito. 164+607 ⇒ 973 Kcal.	1° Rancho canario. 2° Dorada frita con papas fritas y alioli. 208+342 ⇒ 750 Kcal.
23/11/20	24/11/20	25/11/20	26/11/20	27/11/20
1° Rehogado de judías con arroz blanco. 2° Solomillo de pollo empanado con ensalada mixta. 472+307 ⇒ 979 Kcal.	1° Crema de calabacín y puerros. 2° Hamburguesas de carne con salsa y papas hervidas. 211+486 ⇒ 897 Kcal.	1° Potaje de col. 2° Pescado rebozado con tomates aliñados. 216+308 ⇒ 724 Kcal.	1° Sopa de pollo. 2° Paella de carne. 263+463 ⇒ 926 Kcal.	1° Potaje de lentejas. 2° Macarrones de boloñesa de atún. 235+444 ⇒ 879 Kcal.
30/11/20				
1° Arroz tres delicias. 2° Croquetas de pescado con papas panaderas. 380+586 ⇒ 946 Kcal.				

Ingesta alimenticia adicional:

Postre o acompañamiento (**se ha sumado al valor energético diario**): La media de lo que aporta el pan y el postre es de 200 kcal.

- Porción diaria de pan (40 gr): 100 kcal

- Postre:

Fruta (tres veces por semana): 1 Manzana 150 gr: 72 kcal

1 Naranja 150 gr: 70 kcal

1 Plátano 150 gr: 94 kcal

Lácteos (dos veces por semana): 1 Yogurt 125 gr: 70 kcal

1 Natilla 125 gr: 125 kcal

- Bebida: Agua o zumo. Se sirve zumo dos veces por semana: un vaso aporta aproximadamente 70 kcal

Nota: El almuerzo debe proporcionar el 35% del aporte energético diario (niñas 2200 kcal; niños 2500 kcal)