



MENÚ

MENU BASAL

NOVIEMBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves 1 PURE DE ZANAHORIA PASTA CON TOMATE Y ATÚN (1, 4) NATILLA (7) PAN BLANCO (1) 789 Kcal 125 HC 20 P 25 L	Viernes 2 SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1, 6) CARNE CON PAPAS (1, 6,7,12) FRUTA PAN BLANCO (1) 650 Kcal 103 HC 30 P 43 L
--------------	---------------	------------------	---	---

Lunes 5 LENTEJAS COMPUESTAS LASAÑA BOLOÑESA (1, 3, 6, 7) FRUTA PAN INTEGRAL (1) 646 Kcal HC 81 P 28 L 22	Martes 6 SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4, 6) TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA MIXTA (4) YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 770 Kcal 99 HC 42 P 35 L	Miércoles 7 PURE DE CALABAZA CERDO MIEL MOSTAZA (1,6,7,12) ARROZ BLANCO PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL (1) 622 Kcal HC 80 P 26 L 22	Jueves 8 SOPA DOMINGUERA (1, 6) MUSLITOS DE POLLO EN ADOBO (6) MENESTRA REHOGADA PETIT SUISE (7) PAN BLANCO (1) 629 Kcal HC 81 P 28 L 21	Viernes 9 RANCHO CANARIO CON JUDIAS (1, 6) TAQUITOS DE MERLUZA CON MOJO ROJO (4) PAPAS ARRUGADAS FRUTA PAN BLANCO (1) 637 Kcal HC 88 P 24 L 21
---	--	---	--	--

Lunes 12 PURE DE CALABACIN CHIPIRONES A LA ANDALUZA (1, 3, 4) ENSALADA CAMPERA FRUTA PAN INTEGRAL (1) 641 Kcal HC 83 P 30 L 21	Martes 13 SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1, 6) HAMBURGUESAS CON TOMATE (1,6,7,12) PAPAS PANADERAS YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 621 Kcal HC 80 P 29 L 21	Miércoles 14 CREMA DE VERDURAS ROPA VIEJA (6, 12) PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL (1) 634 Kcal HC 81 P 28 L 22	Jueves 15 PURE DE BERROS PAELLA MEDITERRANEA (3, 6) NATILLA (7) PAN BLANCO (1) 638 Kcal HC 82 P 28 L 22	Viernes 16 SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4, 6) PAVO CON SALSA DE CIRUELAS (1, 6, 7, 12) PAPAS BRAVAS FRUTA PAN BLANCO (1) 654 Kcal HC 88 P 26 L 22
--	--	--	--	---

Lunes 19 ALUBIAS PINTAS CON ARROZ BLANCO Y NACHOS FAJITAS DE POLLO PASTEL DE COCO Y CEREZA PAN INTEGRAL (1)	Martes 20 CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA (3) ENSALADA DE LA HUERTA FRUTA PAN BLANCO (1) 620 Kcal HC 78 P 25 L 22	Miércoles 21 POTAJE DE LENTEJAS PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO (4) PAPAS ARRUGADAS PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL (1) 637 Kcal HC 87 P 24 L 22	Jueves 22 SOPA DOMINGUERA (1, 6) ALBONDIGAS EN SALSA JARDINERA (1,6,7,12) ARROZ BLANCO PETIT SUISE (7) PAN BLANCO (1) 635 Kcal HC 89 P 27 L 19	Viernes 23 CREMA DE ZANAHORIA PASTA CONCHA CON TOMATE Y SALCHICHAS (1, 7) FRUTA PAN BLANCO (1) 626 Kcal HC 81 P 26 L 22
--	---	--	--	--

Lunes 26 PURE DE CALABACIN PAELLA DE POLLO (12) FRUTA PAN INTEGRAL (1) 668Kcal 98 HC 25 P 18 L	Martes 27 POTAJE DE BERROS CON LEGUMBRES ATÚN ADOBADO (4) PAPAS ARRUGADAS YOGUR (7) PAN BLANCO (1) 667 Kcal HC 93 P 27 L 22	Miércoles 28 PURE DE CALABAZA SALCHICHAS CON TOMATE (7) ARROZ BLANCO PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL (1) 748Kcal 115 HC 27 P 23 L	Jueves 29 RANCHO CANARIO CON GARBANZOS(1, 6) CORDON BLEU (1, 3, 7) HABICHUELAS REHOGADAS NATILLA (7) PAN BLANCO (1) 703Kcal 114 HC 35 P 10 L	Viernes 30 SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4, 6) POLLO CAZADORA (1,6,7,12) PAPAS ENCEBOLLADAS FRUTA PAN BLANCO (1) 673 Kcal 132 HC 26 P 33 L
---	---	--	--	---

Los pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

