

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Noviembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4</p> <p>Arroz hortelano integral con pollo al curry y verduras</p> <p>Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>5</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechugas rebozadas con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>6</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>7</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>Abadejo rebozado con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis con salsa de Tomate con atún</p> <p>Albóndigas con salsa de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>11</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Libritos de lomo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>12</p> <p>Guiso de garbanzos</p> <p>Pastel de salmón con tomate con patatas dado</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa tomate,</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>14</p> <p>Guiso de lentejas</p> <p>Merluza rebozada con ensalada de lechuga y aceitunas verdes</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>15</p> <p>Salteado de borraja con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>18</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias</p> <p>Hamburguesa mixta con arroz salteado</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>19</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>20</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Contramuslo al horno con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>21</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>22</p> <p>Espirales con salsa de tomate carne picada</p> <p>Rabas de calamar con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta y pan</p>
<p>25</p> <p>Salteado de acelgas con patatas</p> <p>Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Con manzana</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado</p> <p>Fruta y pan</p>	<p>28</p> <p>Macarrones integrales con tomate</p> <p>Libritos merluza y queso con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>29</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas verdes.</p> <p>Fruta y pan</p>