

COLEGIO

Mes: **noviembre, 2020**

lunes, 2				martes, 3				miércoles, 4				jueves, 5				viernes, 6													
Garbanzos con espinacas Albóndigas jardinera Yogur 0				Patatas a la riojana Merluza al horno con pimientos y cebolla Fruta 0				Crema de calabaza Tortilla de patatas con jamón york yogur 0				Pasta con atún Estofado de pavo Fruta 0				Lentejas estofadas Lenguadina rebozada Ensalada de lechuga, tomate y espárragos Gelatina													
E	1081	HCT	118 g	45 %	E	719	HCT	75 g	29 %	E	562 Kcal	HCT	61 g	24 %	E	1008 Kcal	HCT	124 g	48 %	E	619 Kcal	HCT	65 g	25 %					
GT	54	AS	18 g	20 %	GT	36	AS	31 g	35 %	GT	28 Kcal	AS	15 g	16 %	GT	50,4 %	AS	39 g	43 %	GT	31,0 %	AS	10 g	10 %					
AGS	30 g	87 Kcal	P	68 g	137 %	AGS	26 g	50 Kcal	P	41 g	82 %	AGS	24 g	41 %	P	21 g	42 %	AGS	28 g	40 %	P	57 g	113 %	AGS	12 g	17 %	P	109 g	109 %
	8 g	9 Kcal	SAL	3 g	48 %		8 g	35 Kcal	SAL	6 g	92 %		6 g	16 %	SAL	5 g	83 %		5 g	43 %	SAL	3 g	58 %		3 g	10 %	SAL	45 g	45 %
lunes, 9				martes, 10				miércoles, 11				jueves, 12				viernes, 13													
Alubias con almejas Merluza en salsa verde Yogur 0				Arroz tres delicias Pollo asado Ensalada mixta Fruta				Crema de verduras Lasaña de atún Yogur 0				Patatas con patas Redondo de ternera con guarnición de verduras Fruta 0				Garbanzos con bacalao Croquetas de jamón y empanadillas de atún Flan casero 0													
E	816 Kcal	HCT	86 g	33 Kcal	E	859 Kcal	HCT	107 g	41 Kcal	E	1743 Kcal	HCT	114 g	44 %	E	715 Kcal	HCT	80 g	31 Kcal	E	1098 Kcal	HCT	115 g	44 %					
GT	40,8 %	AS	17 g	19 Kcal	GT	42,9 %	AS	24 g	26 Kcal	GT	87,1 %	AS	42 g	46 %	GT	35,8 %	AS	83 g	37 Kcal	GT	54,9 %	AS	25 g	28 %					
AGS	16 g	70 Kcal	P	68 g	136 Kcal	AGS	27 g	109 Kcal	P	44 g	88 Kcal	AGS	17 g	85 Kcal	P	55 g	110 Kcal	AGS	45 %	75 %	P	49 g	99 %						
	4 g	5 Kcal	SAL	3 g	45 Kcal		7 g	26 Kcal	SAL	3 g	43 Kcal		5 g	37 Kcal	SAL	3 g	52 Kcal		16 %	28 %	SAL	4 g	63 %						
lunes, 16				martes, 17				miércoles, 18				jueves, 19				viernes, 20													
Sopa de cocido Lomo a la plancha con puré de patata Yogur 0				Patatas con carne Lenguadina rebozada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta				Arroz con tomate Escalope de pollo con pimientos Yogur 0				Lentejas con chorizo Salmón al horno con verduras Fruta 0				Pasta con tomate y queso Filetes rusos con pimientos Profiteroles de nata 0													
E	835 Kcal	HCT	55 g	21 %	E	687 Kcal	HCT	30 g	260 %	E	825 Kcal	HCT	101 g	39 %	E	943 Kcal	HCT	79 g	30 %	E	1434 Kcal	HCT	149 g	57 %					
GT	41,7 %	AS	12 g	13 %	GT	34,3 %	AS	31 g	90 %	GT	41,2 %	AS	16 g	18 %	GT	47,2 %	AS	27 g	30 %	GT	71,7 %	AS	33 g	37 %					
AGS	47 g	60 %	P	43 g	86 %	AGS	23 g	300 %	P	106 g	50 %	AGS	23 g	29 %	P	51 g	103 %	AGS	37 g	31 %	P	63 g	127 %						
	18 g	20 %	SAL	2 g	30 %		6 g	90 %	SAL	48 g	6 %		6 g	18 %	SAL	1 g	24 %		9 g	30 %	SAL	3 g	47 %						
lunes, 23				martes, 24				miércoles, 25				jueves, 26				viernes, 27													
Alubias con repollo Merluza a la marinera Yogur				Crema de calabacín Flamenquines Ensalada mixta 0				Pasta con nata, queso y champiñones Estofado de ternera Yogur				Garbanzos con costilla Albóndigas de pescado Fruta				Patatas en salsa verde Redondo de pavo con guarnición de verduras Natillas de chocolate 0													
E	1135 Kcal	HCT	78 g	30 %	E	908 Kcal	HCT	95 g	36 %	E	1423 Kcal	HCT	111 g	43 %	E	878 Kcal	HCT	95 g	36 %	E	717 Kcal	HCT	66 g	25 %					
GT	56,8 %	AS	34 g	38 %	GT	45,4 %	AS	13 g	14 %	GT	71,2 %	AS	19 g	21 %	GT	43,9 %	AS	28 g	31 %	GT	35,8 %	AS	13 g	15 %					
AGS	29 g	182 %	P	123 g	246 %	AGS	42 g	63 %	P	33 g	66 %	AGS	75 g	58 %	P	71 g	142 %	AGS	29 g	50 %	P	48 g	96 %						
	7 g	7 %	SAL	5 g	86 %		13 g	14 %	SAL	3 g	52 %		53 g	21 %	SAL	5 g	76 %		7 g	31 %	SAL	2 g	39 %						
lunes, 30																													
Arroz con pollo Lenguadina a la riojana Yogur																													
E	760 Kcal	HCT	107 g	41 %																									
GT	38,0 %	AS	18 g	20 %																									
AGS	13 g	32 %	P	50 g																									
	5 g	6 %	SAL	3 g																									



MENÚ NO CARNE- NOV. 2020

LUNES 2

Garbanzos con espinacas
Albóndigas vegetarianas
Yogur

LUNES 9

Alubias con almejas
Merluza en salsa verde
Yogur

LUNES 16

Sopa de verduras
Salchichas vegetarianas -
puré de patata
Yogur

LUNES 23

Alubias con repollo
Merluza a la marinera
Yogur

LUNES 30

Arroz con verduras
Lengüadina a la riojana
Yogur

MARTES 3

Patatas guisadas
Merluza horno con cebolla y
pimientos
Fruta

MARTES 10

Arroz con champiñones
Tortilla francesa con queso
ensalada mixta
Fruta

MARTES 17

Patatas guisadas
Lengüadina rebozada
Lechuga, zanahoria, maíz
Fruta

MARTES 24

Crema de calabacín
Emparedado vegetal
Ensalada mixta
Fruta



MIÉRCOLES 4

Crema de calabaza
Tortilla de patata/queso
en lonchas
Yogur

MIÉRCOLES 11

Crema de verduras
Lasaña de atún
Yogur

MIÉRCOLES 18

Arroz con tomate
Huevos fritos
Yogur

MIÉRCOLES 25

Pasta nata, queso y
champiñones
Lengüadina rebozada con
pimientos
Yogur

JUYES 5

Pasta con atún
Croquetas de setas
Fruta

JUEVES 12

Patatas con patas
Cazón rebozada con pimientos
Fruta

JUEVES 19

Lentejas estofadas
Salmón horno con verduritas
Fruta

JUEVES 26

Garbanzos estofados
Revuelto de gulas y gambas
Fruta

VIERNES 6

Lentejas estofadas
Lengüadina rebozada con
ensalada
Gelatina

VIERNES 13

Garbanzos con bacalao
Croquetas de espinacas y
empanadillas de atún
Flan

VIERNES 20

Pasta con tomate y queso
Merluza plancha con calabacín
Profiteroles de nata

VIERNES 27

Patatas en salsa verde
Bacalao plancha con berenjena
Natillas chocolate



COLEGIO		Mes: noviembre, 2020		
SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR CON LAS CENAS				
lunes, 2	martes, 3	miércoles, 4	jueves, 5	viernes, 6
Verdura con patata Huevo Fruta	Cereal con verdura Carne roja Lácteo no dulce	Cereal y ensalada Pescado azul Fruta	Patata con verdura Pescado blanco Lácteo no dulce	Ensalada Carne roja Fruta
lunes, 9	martes, 10	miércoles, 11	jueves, 12	viernes, 13
Verdura con patata Pescado blanco Fruta	Patata y ensalada Pescado blanco Lácteo no dulce	Cereal y ensalada Pescado blanco Fruta	Cereal con verdura Pescado blanco Lácteo no dulce	Patata y ensalada Pescado blanco Fruta
lunes, 16	martes, 17	miércoles, 18	jueves, 19	viernes, 20
Cereal y ensalada Pescado blanco Fruta	Ensalada Carne de ave Lácteo desnatado no dulce	Verdura con patata Huevo Fruta	Patata y ensalada Carne roja Lácteo no dulce	Verdura con patata Pescado blanco Fruta
lunes, 23	martes, 24	miércoles, 25	jueves, 26	viernes, 27
Verdura con patata Carne de ave Fruta	Cereal y ensalada Pescado azul Lácteo no dulce	Patata con verdura Carne blanca Fruta	Cereal con verdura Huevo Lácteo no dulce	Cereal y ensalada Pescado azul Fruta
lunes, 30				
Patata con verdura Carne de ave Fruta				