



MENÚ OTOÑO

Noviembre 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de verduras (calabacín, acelga, patata, zanahoria, cebolla) ▪Tortilla de patata ▪Ensalada de tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Sopa de fideos ▪Albóndigas de cerdo guisadas ▪Arroz ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Tallarines con calabacín salteado ▪Merluza al horno con patata al vapor ▪Ensalada de lechuga ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Guisantes con jamón serrano, zanahoria y cebolla ▪Arroz a la cubana (arroz, huevo, salsa tomate) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Pisto/puré (tomate, calabacín, pimiento, cabolla, patata, berenjena) ▪Calamares guisados con patata (calamar, patata, ajo, laurel, perejil y cebolla) ▪Pan/agua/lácteo variable
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de champiñones ▪Filete ternera empanado ▪Patatas fritas y ensalada de lechuga ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de verduras ▪Lasaña de carne con bechamel (pasta, carne de ternera, cebolla, tomate frito, queso gruyere, leche entera y perejil) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Arroz salteado (zanahoria y puerro) ▪Bonito/pez espada al horno en salsa de tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Lentejas guisadas (calabacín, zanahoria, cebolla) ▪Tortilla francesa ▪Ensalada de pasta, tomate fresco y zanahoria rallada ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Berenjena al horno ▪Albóndigas de cerdo guisadas ▪Arroz ▪Pan/agua/Fruta
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ▪Caldo de verdura (verdura, pollo y patata) Verdura: repollo/nabiza/grelo ▪Lasaña de coliflor (coliflor, ternera, tomate y cebolla) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Garbanzos estofados con verduras (garbanzo, zanahoria, patata, pimiento rojo y cebolla) ▪Arroz con merluza (arroz, merluza, tomate, cebolla y pimiento rojo) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de calabaza y zanahoria (patata, cebolla, puerro) ▪Merluza en salsa verde ▪Guisantes cocidos y puré de patatas. ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Coliflor con ajada y aceite de oliva ▪Empanada de atún (pimiento, cebolla, tomate frito) ▪Ensalada de canónigos y zanahoria. ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Arroz con champiñones salteados ▪Tortilla francesa ▪Ensalada de endibia y granada. ▪Pan/agua/ Fruta
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ▪Macarrones a la boloñesa (tomate, cebolla, ternera) ▪Huevos revueltos con jamón cocido y queso ▪Ensalada de lechuga ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Acelgas con patatas ▪Pechuga de pollo al horno ▪Ensalada de lechuga y tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de calabaza (patata, cebolla, zanahoria, calabaza, puerro y leche) ▪Merluza con tomate ▪Arroz con champiñones, ajo y perejil ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Espinacas a la crema (espinaca, bechamel) ▪Pavo estofado (pavo, judía verde, guisante, zanahoria) ▪Puré de patata ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Garbanzos con verduras /puré (zanahoria, patata, pimiento, cebolla) ▪Abadejo al horno ▪Ensalada de tomate y patata al vapor ▪Pan/agua/Queso fresco

Información nutricional media estimada para IR de 2300kcal:

Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos C	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol
SEMANA 1	845kcal	33gr	100g	14g	32g	181g
SEMANA 2	851kcal	36gr	91g	14g	35g	110g
SEMANA 3	819kcal	28gr	98g	15g	32g	87g
SEMANA 4	826kcal	35gr	95g	16g	31g	102g

*Se seguirá ofreciendo leche a los niños que lo deseen

