COLEGIO INTERNACIONAL NUEVO CENTRO

MENÚ NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			1º CREMA FLORENTINA Kcal: 100 Prot: 2,52 H.C: 15,56 Líp: 3,56 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Kcal: 246 Prot: 9,3 H.C: 7,6 Líp: 18,9 2º ESCALOPE MILANESA CON PATATAS FRITAS Kcal: 521 Prot: 45,43 H.C: 24,93 Líp: 26,09 2º CALAMARES EN SU TINTA CON ARROZ Kcal: 360 Prot: 22,2 H.C: 50,08 Líp: 6,44	1º SOPA DE COCIDO Kcal: 331 Prot: 20,05 H.C: 21,55 Líp: 17 1º CORAZONES DE ALCACHOFAS REHOGADAS Kcal: 232,2 Prot: 8,80 H.C: 4,68 Líp: 13,48 2º COCIDO COMPLETO Kcal: 509 Prot: 38,22 H.C: 19,37 Líp: 30,41 2º FIAMBRE VARIADO CON TOMATE Kcal: 295,8 Prot: 36,5 H.C: 3,4 Líp: 16,2
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º PAELLA VALENCIANA Kcal: 556 Prot: 26,1 H.C: 58,5 Líp: 23,6 1º FLORESTES DE COLIFLOR AL AJO ARRIERO Kcal: 120 Prot: 5,1 H.C: 5,4 Líp: 7,3 2º GALLOS PLANCHA CON ENSALADA Kcal: 243,2 Prot: 34.25 H.C: 4.6 Líp: 10,8 2º MIX GRILL CON PATATAS GRATINADAS Kcal: 404 Prot: 27,43 H.C: 26 Líp: 21,2	1º LENTEJAS MANCHEGAS Kcal: 470 Prot: 28,9 H.C: 44,3 Líp: 16,3 1º ESPINACAS A LA CATALANA Kcal: 258 Prot: 8,3 H.C: 17.3 Líp: 17.3 2º HUEVOS BELLAVISTA CON CHAMPIÑÓN Kcal: 187 Prot: 10,76 H.C: 1,26 Líp: 15,09 2º FILETE DE TERNERA Y AROS CEBOLLA Kcal: 411 Prot: 27.1 H.C: 31,32 Líp: 19,43	1º MACARRONES A LA ITALIANA Kcal: 361 Prot: 19,75 H.C: 31,41 Líp: 16,99 1º MENESTRA DE VERDURAS Kcal: 127,4 Prot: 6,6 H.C: 18,92 Líp: 1,04 2º PECHUGA DE POLLO VILLAROY Kcal: 200 Prot: 18 H.C: 15,5 Líp: 7,5 2º FRITURA DE PESCADO CON ENSALADA Kcal: 127,4 Prot: 15,22 H.C: 3,06 Líp: 6,2	1º PEQUEÑA MARMITA Kcal: 306 Prot: 16,88 H.C: 32,65 Líp: 12,2 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Kcal: 246 Prot: 9,3 H.C: 7,6 Líp: 18,9 2º FILETE RUSO CON TOMATE Y PATATAS Kcal: 478 Prot: 23,04 H.C: 23,66 Líp: 32,04 2º EMPERADOR PLANCHA CON ENSALADA Kcal: 309 Prot: 34,2 H.C: 3,33 Líp: 17,2	1º CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES Kcal: 189 Prot: 4,2 H.C: 26,3 Líp: 7,2 1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Kcal: 282,5 Prot: 13,5 H.C: 22,5 Líp: 13,5 2º PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA Kcal: 342,5 Prot: 30,17 H.C: 8,06 Líp: 21,4 2º SAN JACOBOS CON PATATAS FRITAS Kcal: 477 Prot: 10,13 H.C: 50,23 Líp: 22,8
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º ESPAGUETIS BOLOGNESA Kcal: 308 Prot: 11,54 H.C: 81,52 Líp: 21,54 1º GUISANTES A LA FRANCESA Kcal: 240 Prot: 6,9 H.C: 7,8 Líp: 18,9 2º FILETE CERDO PLANCHA C/ PATATAS Kcal: 371 Prot: 33,93 H.C: 24,93 Líp: 15,82 2º ROSTIC DE PAVO EN SU JUGO Kcal: 243 Prot: 32,55 H.C: 1,05 Líp: 12	1º SOPA DE COCIDO Kcal: 331 Prot: 20,05 H.C: 21,55 Líp: 17 1º ALCACHOFAS REHOGADAS Kcal: 232,2 Prot: 8,80 H.C: 4,68 Líp: 13,48 2º COCIDO COMPLETO Kcal: 509 Prot: 38,22 H.C: 19,37 Líp: 30,41 2º BACALAO A LA RIOJANA Kcal: 162 Prot: 29,5 H.C: 2,25 Líp: 3,75	1º VERDURAS VARIADAS Kcal: 96 Prot: 6,4 H.C: 12,8 Líp: 0,6 1º ARROZ TRES DELICIAS Kcal: 275 Prot: 11,5 H.C: 47,5 Líp: 3,75 2º CINTA DE LOMO CON BERENJENAS Kcal: 240 Prot: 41,98 H.C: 5,7 Líp: 6,82 2º ENTREMESES NORTE Y SUR CON TOMATES Kcal: 295,8 Prot: 36,5 H.C: 3,4 Líp: 16,2	1º SOPA MARAVILLA Kcal: 70 Prot: 2,4 H.C: 14 Líp: 0,3 1º PISTO MANCHEGO Kcal: 76 Prot: 1,6 H.C: 4 Líp: 5,6 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE Kcal: 200 Prot: 7,95 H.C: 13,5 Líp: 12 2º CORDERO ASADO CON ENSALADA Kcal: 467 Prot: 37,72 H.C: 2,76 Líp: 33,02	1º PATATAS CATELLANAS Kcal: 314,6 Prot: 4,75 H.C: 40,75 Líp: 14,5 1º CANELONES ROSSINI Kcal: 385 Prot: 23,5 H.C: 23,75 Líp: 21,24 2º FILETES DE LENGUADO Kcal: 91 Prot: 18,84 H.C: 0 Líp: 1,19 2º RAGOUT DE TERNERA CON VERDURA Kcal: 405 Prot: 33,28 H.C: 8,46 Líp: 25,54
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º CODITOS GRATINADOS Kcal: 265,6 Prot: 10,69 H.C: 28,92 Líp: 11,91 1º CREMA DE CALABACÍN Kcal: 169 Prot: 6,1 H.C: 14,41 Líp: 9,8 2º SAN JACOBOS CON TOMATE Y BONITO Kcal: 246 Prot: 4,14 H.C: 25,16 Líp: 13,34 2º ROSADA A LA ROMANA Kcal: 73 Prot: 16,5 H.C: 1,2 Líp: 0,5	1º LENTEJAS GUISADAS A LA BURGALESA Kcal: 286 Prot: 9 H.C: 15,75 Líp: 19,8 1º SOPA DE MARISCOS Kcal: 204 Prot: 16,5 H.C: 16,5 Líp: 7,5 2º JAMONCITOS DE POLLO CON JULIANA Kcal: 391 Prot: 38,82 H.C: 12,92 Líp: 19,74 2º EMPANADILLAS, DELICIAS Y SALCHICHAS Kcal: 272 Prot: 7,09 H.C: 20,24 Líp: 18,12	1º ARROZ A LA CUBANA Kcal: 277 Prot: 12,52 H.C: 29,65 Líp: 11,17 1º ACELGAS SALTEADAS Kcal: 147 Prot: 4,05 H.C: 11,10 Líp: 8,4 2º ALBÓNDIGAS CON PATATAS DADO Kcal: 524 Prot: 34,18 H.C: 25,39 Líp: 31,43 2º SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN Kcal: 270 Prot: 25 H.C: 0 Líp: 18,9	1º SOPA MINESTRONE Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Líp: 4,45 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS Kcal: 34 Prot: 2 H.C: 7,84 Líp: 0,13 2º MERLUZA EN SALSA MOLINERA Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Líp: 16 2º TERNERA ASADA CON PATATAS Kcal: 419 Prot: 23,04 H.C: 24,93 Líp: 25,31	1º MARMITAKO Kcal: 200 Prot: 17,55 H.C: 19,14 Líp: 5,73 1º GUISANTES CON JAMÓN Kcal: 100 Prot: 4 H.C: 7 Líp: 2,5 2º HUEVOS MALLORQUINA CON BONITO Kcal: 201 Prot: 11,57 H.C: 1,35 Líp: 16,23 2º EMPERADOR A LA PLANCHA Kcal: 177 Prot: 23,8 H.C: 0,49 Líp: 8,23
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º FIDEUÁ Kcal: 354 Prot: 11 H.C: 72 Líp: 1,5 1º ESPINACAS A LA ESPAÑOLA Kcal: 111 Prot: 4,4 H.C: 3,4 Líp: 8 2º CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS Kcal: 314 Prot: 21,43 H.C: 25,43 Líp: 14,82 2º MERO A LA PLANCHA CON ENSALADA Kcal: 202 Prot: 19,35 H.C: 2,76 Líp: 12,36	1º SOPA JULIANA Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Líp: 4,45 1º JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO Kcal: 284 Prot: 12,8 H.C: 15,8 Líp: 16,6 2º TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Kcal: 200 Prot: 7,95 H.C: 13,5 Líp: 12 2ºCHULETAS DE CORDERO CON CALABACÍN Kcal: 228 Prot: 16,16 H.C: 0,34 Líp: 17,59	1º ARROZ TRES DELICIAS Kcal: 275 Prot: 11,5 H.C: 47,5 Líp: 3,75 1º BRÓCOLI REHOGADO Kcal: 50 Prot: 4,17 H.C: 9,83 Líp: 0,55 2º BLANQUETA DE TERNERA A LA JARDINERA Kcal: 405 Prot: 33,28 H.C: 8,46 Líp: 25,54 2º BACALAO AL PIL-PIL Kcal: 364 Prot: 29,2 H.C: 0 Líp: 27,4	1º PANACHÉ DE VERDURAS Kcal: 63 Prot: 2,36 H.C: 8,46 Líp: 2,3 1º ESPAGUETIS GRATINADOS Kcal: 265,6 Prot: 10,69 H.C: 28,92 Líp: 11,91 2º POLLO ASADO CON PATATAS A LO POBRE Kcal: 338 Prot: 19,22 H.C: 24,93 Líp: 18,18 2º FLAMENQUINES Y CROQUETAS CON TOMATE Kcal: 361 Prot: 25,23 H.C: 26,71 Líp: 16,32	1º POTAJE DE GARBANZOS Kcal: 269 Prot: 12,36 H.C: 26,86 Líp: 12,43 1º PISTO MANCHEGO Kcal: 76 Prot: 1,6 H.C: 4 Líp: 5,6 2º MEDALLONES DE MERLUZA EN SALSA Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Líp: 16 2º CHULETAS DE CERDO CON CHAMPIÑÓN Kcal: 238 Prot: 27,08 H.C: 1,5 Líp: 12,78

RECUERDA

.- Los menús se componen de dos primeros platos, dos segundos platos y postres variados a elegir por el alumno

.- Los alumnos de Educación Infantil y 1º de Educación Primaria comerán siempre el primer plato de los dos que figuran en el menú.

.- Se adaptarán los platos para aquellos alumnos que ya sea por régimen, o por causas alergénicas lo necesiten.

.- En las semanas de Cuaresma habrá menús de vigilia para todos los alumnos.

Los postres pueden ser fruta variada, natillas, arroz con leche, yogourt, helado y otros dependiendo de la temporada

Los valores energéticos son valores aproximados en relación a una ración normal para adultos, los alumnos de infantil recibirán un 20% menos . Si tiene alguna duda contacte con nosotros en nuestro correo info@cinuevocentro.com