



MENÚ NOVIEMBRE



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

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 alérgicas 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