

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2021

**COLEGIO:** SANTA ANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Crema de verduras Lomo adobado con patatas dado Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz tres delicias Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3367/806 GT: 30 GS: 5 HC: 105 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p><b>8</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas panaderas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones al ajillo Abadejo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2874/688 GT: 19 GS: 4 HC: 100 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>15</b></p> <p>Paella de verduras Salchichas al horno con ensalada de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>Patatas estofadas con carne Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de estrellas Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias guisadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3190/763 GT: 28 GS: 5 HC: 97 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza San Marino (merluza, jamón york y queso) con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones al pomodoro Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Paella mixta Pechuga de pollo al horno con champiñones salteados Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde con patatas asadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3365/805 GT: 24 GS: 2 HC: 118 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p><b>29</b></p> <p>Arroz milanese (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt) San Jacobo con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>						<p>VE: 3271/783 GT: 34 GS: 7 HC: 100 AZ: 21 PROT: 26 SAL: 2</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses