

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: CORPUS CHRISTI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	2 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	3 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)	5 Tallarines con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	6 Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al horno con judías verdes salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	7 Cocido andaluz con chorizo San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	8 Arroz a la napolitana Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2891/692 GT: 25 GS: 5 HC: 89 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 3
11 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	12 Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	13 Arroz tres delicias Abadejo al horno con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	14 J.G. RIOJANA Caparrones con sus sacramentos Huevos a la riojana Melocotón en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	15 Macarrones pomodoro (tomate) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	16 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	17 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2974/712 GT: 25 GS: 7 HC: 87 AZ: 17 PROT: 37 SAL: 2
18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Estofado a la jardinera con patatas dólar Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	19 Coditos con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	20 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	21 Sopa de cocido Lomo a la plancha con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	22 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2910/696 GT: 28 GS: 6 HC: 78 AZ: 16 PROT: 36 SAL: 2
25 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	26 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Salchichas con zanahoria al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	27 Crema de calabacín (calabacín, patata) Jamoncitos de pollo al limón con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	28 Garbanzos estofados Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	29 Arroz a la cubana Bacalao al horno con patatas al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	30 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta		VE: 3067/734 GT: 30 GS: 6 HC: 84 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES