

Menú de: NOVIEMBRE 2023 SIN GLUTEN

Lunes



6 Kcal 558 HC 58 Lip 23 Prot 29

Brócoli rehogado con ajito y cebolla
Albóndigas en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada

13 Kcal 581 HC 71 Lip 24 Prot 18

Judías verdes rehogadas con patatas
Filete de pollo asado con ajito
Tomate con orégano
Fruta de temporada

20 Kcal 649 HC 98 Lip 15 Prot 29

Pasta s/g-h pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta de temporada

27 Kcal 717 HC 97 Lip 22 Prot 24

Arroz negro con calamares
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Martes



7 Kcal 558 HC 67 Lip 22 Prot 23

Sopa de pasta s/g-h
Huevos revueltos con jamón york y queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

14 Kcal 811 HC 109 Lip 27 Prot 33

Arroz con pollo y verduras
Pez san pedro al horno con ajitos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

21 Kcal 684 HC 71 Lip 29 Prot 34

Patatas guisadas con verduras
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

28 Kcal 626 HC 71 Lip 23 Prot 34

Guisantes salteados
Jamón asado en salsa de manzana
Patatas asadas
Fruta de temporada

Miércoles



8 Kcal 616 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito
Atún al horno con salsa de cebolla
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

15 Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada

22 Kcal 630 HC 89 Lip 15 Prot 30

Garbanzos guisados a la jardinería
San Jacobo casero de jamón sin alergenos
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

29 Kcal 589 HC 63 Lip 21 Prot 38

Alubias blancas
Filete ruso sin alergenos
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Helado

Jueves

2 Kcal 598 HC 70 Lip 23 Prot 27

Crema de zanahoria natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

9 Kcal 752 HC 92 Lip 29 Prot 32

Alubias blancas al estilo tradicional (sin chorizo)
Delicias de merluza caseras
Verduritas salteadas
Fruta de temporada

16 Kcal 716 HC 98 Lip 21 Prot 34

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano
Dados de zanahoria y guisantes
Fruta de temporada

23 Kcal 684 HC 99 Lip 23 Prot 21

Crema de vichy
Arroz con tomate y huevo frito
Yogur

30 Kcal 706 HC 101 Lip 20 Prot 31

Pasta s/g-h en salsa napolitana y queso
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Verduritas salteadas
Fruta de temporada

Viernes

3 Kcal 753 HC 100 Lip 26 Prot 28

Alubias guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Gelatina

10 Kcal 519 HC 76 Lip 11 Prot 28

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, limón y romero
Arroz salteado
Fruta de temporada

17 Kcal 590 HC 73 Lip 26 Prot 16

Crema de calabaza
Tortilla de patata con calabacín
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

24 Kcal 602 HC 80 Lip 18 Prot 29

Sopa de pasta s/g-h con juliana de verduras
Cerdo en salsa española
Patatas panaderas
Fruta de temporada

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: ME SIENTO BIEN EN MI SITIO DEL COMEDOR