

MENÚ NOVIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche	Lentejas guisadas con verduras Albóndigas caseras con ensalada de zanahorias. Pan-mandarina-leche	Paella mixta (pollo y pescado) Boquerones y ensalada mixta. Pan Integral-Pera-leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla de queso con ensalada de zanahorias. Pan-plátano-leche	Crema de verduras variadas Pechuga de pollo empanada con ensalada de atún. Pan-zumo de fruta
664Kcal. 29g Prot. 92g HC. 20g Líp.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	667Kcal. 33g Prot. 82g HC. 23g Líp.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	607Kcal. 29g Prot. 80g HC. 19g Líp
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Judías verdes con jamón Tortilla de patatas y ensalada de atún Pan-pera-leche	Arroz con pollo Salmón al horno con ensalada de maíz Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de tomate y repollo. Pan integral -yogur-fruta	Patatas con costillas y verduras Rabas de calamar con ensalada de remolacha. Pan-plátano-leche	FESTIVO DÍA DE LA ENSEÑANZA
588Kcal. 28g Prot. 74g HC. 20g Líp.	664Kcal. 29g Prot. 92g HC. 20g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	697Kcal. 28g Prot. 90g HC. 25g Líp.	
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	
Fideúa mixta Emperador empanado con ensalada mixta Pan-mandarina-leche	Garbanzos a la riojana Muslitos de pollo asado con ensalada de remolacha Pan-pera-leche	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún. Pan integral-naranja-lácteo	Lentejas guisadas con costillas Merluza con tomate y ensalada mixta Pan-plátano-leche	Coliflor con besamel Hamburguesas caseras con patatas y ensalada de maíz. Pan-manzana-zumos
674Kcal. 32g Prot. 92g HC. 20g Líp.	687Kcal. 40g Prot. 70g HC. 23g Líp	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	512Kcal. 28g Prot. 44g HC. 25g Líp.
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
Espaguetis con beicon Merluza empanada con ensalada de tomate. Pan-manzana-leche	Crema de calabaza Costillas asadas con ensalada de atún Pan-pera-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan integral-yogur-fruta	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con atún y ensalada de zanahoria Pan-mandarina-leche	Patatas guisadas con carne y verduras Palometa con tomate y ensalada mixta Pan-plátano-leche
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	670Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.	647Kcal. 40g Prot. 79g HC. 19g Líp.

Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Técnico Nutrición. CENEO

Los menús contienen Pan y Agua de la Red Pública