

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>1</p> <p align="center">FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>3</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Flamenquines con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>4</p> <p>Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al limón con judías salteadas Fruta y pan integral</p>	<p>5</p> <p>Paella Filete de merluza en salsa verde con zanahorias baby Yogur y pan integral</p>	<p>VE: 3179/761 GT: 27 GS: 6 HC: 101 AZ: 22 PROT: 41 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>Lentejas a la riojana Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas en salsa con guisantes Yogur y pan integral</p>	<p>10</p> <p>Arroz marinera Filete de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan integral</p>	<p>11</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p>	<p>12</p> <p>Espirales al pomodoro Croquetas de jamón con patatas al vapor Yogur y pan integral</p>	<p>VE: 3126/748 GT: 26 GS: 6 HC: 98 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Sopa de fideos Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, pimiento) Fruta y pan integral</p>	<p>16</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p>17</p> <p>Coditos con salsa de tomate Cazón en salsa con judías verdes salteadas Fruta y pan integral</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabaza Lomo en salsa con patatas fritas Fruta y pan integral</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la jardinera Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p>	<p>VE: 2802/670 GT: 23 GS: 5 HC: 90 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Sopa de cocido Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p>	<p>23</p> <p>Macarrones al pomodoro Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan integral</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p>	<p>25</p> <p>Crema de verduras Pavo en salsa con patatas al vapor Fruta y pan integral</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con verduras Yogur y pan integral</p>	<p>VE: 3358/803 GT: 33 GS: 6 HC: 104 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>29</p> <p>Lentejas a la campesina San Jacobo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral</p>	<p>30</p> <p>Judías verdes salteadas Lomo adobado con patatas dólar Yogur y pan integral</p>				<p>VE: 3072/735 GT: 31 GS: 7 HC: 99 AZ: 20 PROT: 26 SAL: 2</p>