

noviembre 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, melón y fresas en temporada
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

01 ARROZ CON DELICIAS
Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.

CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN
(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
36,28g	167,57g	23,88g	27,92g	3,74g	2,96g
3a8Años: 043 Kcal	9a13Años: 342 Kcal	14a18Años: 406 Kcal			

02 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN
Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, cebolla y ajos, pescado.

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS
Pechuga de pollo, judías planas.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
25,18g	69,76g	16,29g	14,56g	4,63g	1,47g
3a8Años: 600 Kcal	9a13Años: 352 Kcal	14a18Años: 421 Kcal			

03 ENSALADA PRIMAVERA (A)

COCIDO ANDALUZ
Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
45,08g	116,88g	21,11g	11,86g	1,94g	1,61g
3a8Años: 729 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

04 CREMA DE CALABACÍN
Patata, calabacín, cebollas

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS
(Merluza, judías verdes)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
17,58g	66,94g	20,11g	13,44g	1,91g	1,80g
3a8Años: 446 Kcal	9a13Años: 321 Kcal	14a18Años: 383 Kcal			

05 SOPA DE PESCADO
Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL
(Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,65g	61,54g	19,14g	18,11g	3,21g	2,97g
3a8Años: 571 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

08 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

HAMBURGUESA POLLO C/ LECHUGA (A)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
8,41g	78,09g	18,06g	10,61g	1,15g	2,64g
3a8Años: 427 Kcal	9a13Años: 551 Kcal	14a18Años: 625 Kcal			

09 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS
(Pescado, tomate frito, pimienta morron)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
45,33g	85,12g	21,39g	16,07g	2,07g	2,62g
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 877 Kcal			

10 SOPA DE POLLO
Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.

PEZ CON PATATAS PANADERA
Pez (PESCADO), cebolla, patata.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
63,86g	149,71g	19,65g	8,66g	6,30g	3,50g
3a8Años: 029 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

11 ESTOFADO DE VERDURAS (A)
Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
26,38g	31,71g	17,35g	11,65g	2,69g	0,73g
3a8Años: 340 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal			

12 CREMA DE VERDURAS
Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,30g	61,12g	21,74g	24,76g	3,74g	2,30g
3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal			

15 ENSALADA MIXTA (A)
Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.

ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

16 CREMA DE ZANAHORIAS

CARNE CON TOMATE Y PATATA COCIDA
(Carne cerdo guisada con tomate, cebolla y patata cocida)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,81g	65,08g	22,42g	46,31g	11,34g	2,79g
3a8Años: 754 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

17 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU
Patata, merluza, tomate.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,22g	85,25g	19,83g	10,46g	1,47g	1,14g
3a8Años: 545 Kcal	9a13Años: 461 Kcal	14a18Años: 563 Kcal			

18 SOPA DE CAZUELA
Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
35,22g	64,41g	19,32g	19,55g	2,96g	2,36g
3a8Años: 595 Kcal	9a13Años: 386 Kcal	14a18Años: 548 Kcal			

19 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS
Pechuga de pollo, judías planas.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,18g	78,47g	19,70g	15,88g	2,63g	1,56g
3a8Años: 584 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 876 Kcal			

22 SOPA DE ARROZ
Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)
Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,48g	73,91g	35,60g	31,11g	10,07g	1,20g
3a8Años: 728 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

23 PATATA GUISADA C/ POLLO (A)
Patatas, pollo, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, ajos.

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS
(Pescado, tomate frito, pimienta morron)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
33,90g	58,81g	18,00g	44,84g	13,04g	2,78g
3a8Años: 704 Kcal	9a13Años: 390 Kcal	14a18Años: 456 Kcal			

24 PICADILLO DE TOMATE
(Tomate y pescado)

COCIDO ANDALUZ
Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
51,21g	119,72g	23,15g	25,72g	3,99g	2,33g
3a8Años: 887 Kcal	9a13Años: 324 Kcal	14a18Años: 358 Kcal			

25 CREMA DE CALABAZA

ATUN EN SALSA DE TOMATE
(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,05g	57,61g	20,30g	30,86g	5,54g	2,39g
3a8Años: 564 Kcal	9a13Años: 409 Kcal	14a18Años: 499 Kcal			

26 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

SOLOMILLO PLANCHA CON TOMATE NATURAL

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,00g	80,29g	19,33g	5,53g	0,75g	0,73g
3a8Años: 437 Kcal	9a13Años: 486 Kcal	14a18Años: 611 Kcal			

29 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE
Pasta de harina de maíz y harina de arroz, tomate, aceite de girasol, cebolla y ajos, pollo.

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
13,62g	35,20g	15,93g	9,87g	1,55g	1,31g
3a8Años: 288 Kcal	9a13Años: 437 Kcal	14a18Años: 508 Kcal			

30 CREMA DE CALABACÍN
Patata, calabacín, cebollas

CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB
(carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
39,18g	72,65g	22,28g	14,14g	2,66g	2,77g
3a8Años: 538 Kcal	9a13Años: 429 Kcal	14a18Años: 497 Kcal			

