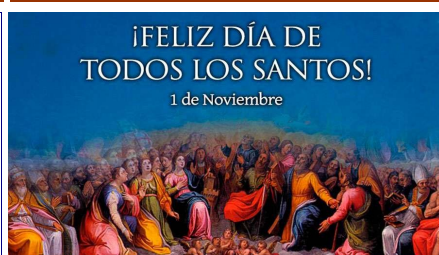


noviembre 2022

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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
--------------	---------------	------------------	---------------	----------------



02 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			

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

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
22,53g	61,23g	21,49g	25,25g	4,85g	2,61g
3a8Años: 550 Kcal	9a13Años: 409 Kcal	14a18Años: 540 Kcal			

04 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			

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

HAMBURGUESA DE 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: 505 Kcal	14a18Años: 625 Kcal			

08 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: 746 Kcal	14a18Años: 877 Kcal			

09 SOPA DE FIDEOS (A)

SOLOMILLO ASADO CON PATATAS

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
26,27g	38,61g	15,88g	23,13g	3,97g	1,59g
3a8Años: 452 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

10 ENSALADA DE HÉLICES C/ TOMATE Y ES

PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS
(pechuga de pollo, judías)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
17,10g	35,37g	16,01g	12,24g	1,90g	1,30g
3a8Años: 320 Kcal	9a13Años: 423 Kcal	14a18Años: 520 Kcal			

11 CREMA DE CALABACÍN
Patata, calabacín, cebollas

SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHO
Salmón (PESCADO), cebolla, lechuga, zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
7,50g	65,45g	19,40g	7,04g	0,98g	1,71g
3a8Años: 344 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

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

ESPAGUETIS MAIZ CON POLLO Y TOMATE
Pasta de harina de maíz y arroz, tomate y pollo.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
12,35g	76,94g	16,10g	4,17g	2,88g	1,47g
3a8Años: 499 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

15 CREMA DE ZANAHORIAS

CARNE EN SALSA CON VERDURAS
(Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
16,73g	62,62g	24,42g	34,78g	6,64g	1,95g
3a8Años: 620 Kcal	9a13Años: 445 Kcal	14a18Años: 502 Kcal			

16 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: 494 Kcal	14a18Años: 563 Kcal			

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

POLLO ASADO CON JUDÍAS
(Pollo, judías verdes, ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,26g	61,55g	18,60g	13,98g	3,36g	2,30g
3a8Años: 570 Kcal	9a13Años: 366 Kcal	14a18Años: 475 Kcal			

18 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

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
42,60g	112,20g	23,49g	26,40g	3,33g	1,88g
3a8Años: 586 Kcal	9a13Años: 738 Kcal	14a18Años: 946 Kcal			

21 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			

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

BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
9,57g	53,98g	15,94g	34,30g	11,72g	0,89g
3a8Años: 544 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

23 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: 339 Kcal	14a18Años: 372 Kcal			

24 CREMA DE CALABAZA

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
30,87g	58,91g	21,60g	30,23g	5,49g	2,05g
3a8Años: 620 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 475 Kcal			

25 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

ATUN C/ TOMATE FRITO
(atun y tomate frito)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,82g	79,25g	17,37g	7,22g	1,06g	1,40g
3a8Años: 442 Kcal	9a13Años: 544 Kcal	14a18Años: 625 Kcal			

28 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: 374 Kcal	14a18Años: 423 Kcal			

29 CREMA DE CALABACÍN
Patata, calabacín, cebollas

CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
36,90g	80,08g	20,15g	57,77g	16,05g	4,34g
3a8Años: 985 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

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

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA
(Pescado, arroz)

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
30,39g	99,06g	19,10g	11,10g	1,64g	1,08g
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 815 Kcal			

