

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1  <b>NO LECTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4	5	6	7	8	VE: 3170/758 GT: 23 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1
Salteado de judías verdes con tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Espirales a la napolitana Filete de caballa con refrito de ajo con brócoli salteado Fruta y pan	Lentejas con quinoa y verduras Magro con patatas dado Fruta y pan	Crema de calabacín con queso Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Garbanzos estofados Delicias de bacalao con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	
11	12	13	14	15	VE: 3103/742 GT: 21 GS: 4 HC: 111 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
Crema de zanahoria con manzana Filete de merluza al limón con arroz salteado Fruta y pan	Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Arroz tres delicias Limanda al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan	Salteado de acelgas con patatas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	
18	19	20	21	22	VE: 2836/678 GT: 15 GS: 4 HC: 102 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 1
Crema parmentier Abadejo al horno con salteado de verduras Fruta y pan	Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas asadas Fruta y pan	Espaguetis gratinados Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	
25	26	27	28	29	VE: 2825/676 GT: 20 GS: 4 HC: 92 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 1
Crema de calabacín con queso Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	Alubias estofadas con verduras Filete de caballa con refrito de ajo con brócoli salteado Fruta y pan	Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Coliflor salteada Rabas de calamar con parmentier de patata al romero Yogur y pan	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con salteado de verduras Fruta y pan	