



MENÚ

MENU BASAL

NOVIEMBRE

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
RANCHO CANARIO DE JUDIAS (1)	CREMA DE ACELGAS	SOPA DE PESCADO (4)	CREMA DE VERDURAS	PURE DE CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO CON ADOBO CANARIO	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4)	FRICADELLE EN SALSA (1,12)	GARBANZOS COMPUESTOS	PASTA CONCHA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (1, 4)
ENSALADA DE LA CASA	PAPAS AL VAPOR	HABICHUELA REHOGADA	ARROZ BLANCO	FRUTA
YOGUR (7)	FRUTA	PLÁTANO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN BLANCO (1)
939Kcal	646 Kcal	563 Kcal	665 Kcal	668 Kcal
136CH 25L 26P	HC 54 L 18 P 37	66CH 11L 23P	HC 59 L 25 P 50	72CH 17L 33P

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
SOPA DOMINGUERA (1)	CREMA DE ZANAHORIA	POTAJE DE VERDURAS CON LEGUMBRES	SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1)	PURE DE ESPINACAS
PECHUGAS ASADAS CON CILANTRO	ARVEJAS COMPUESTAS CON TAQUITOS DE POLLO	PESCADO ADOBADO (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	PAELLA MEDITERRANEA (4)
ENSALADA MIXTA (4)	FRUTA	PAPAS PARISINAS	SALTEADO DE VERDURAS	FRUTA
YOGUR (7)	FRUTA	PLÁTANO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN BLANCO (1)
819 Kcal	952 Kcal	855Kcal	737 Kcal	639 Kcal
115CH 27L 28P	80CH 39L 44P	100CH 26L 30P	HC 69 L 33 P 55	HC 103 L 15 P 24

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
RANCHO CANARIO (1)	SOPA MARINERA (4)	CREMA DE CALABACIN	POTAJE DE BERROS	PURE DE CALABAZA
PESCADO AL HORNO CON SALSA VERDE (4)	HAMBURGUESA CON TOMATE (1, 7)	LENTEJAS COMPUESTAS	CARNE CON PAPAS	MACARRONES BOLOÑESA (1)
PAPAS GUIADAS	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	YOGUR (7)	FRUTA
YOGUR (7)	FRUTA	PLÁTANO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN BLANCO (1)
707 Kcal	683 Kcal	939Kcal	630 Kcal	646 Kcal
HC 83 L 19 P 17	HC 100 L 13 P 44	136CH 25L 26P	HC 66 L 20 P 10	HC 54 L 18 P 37

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
PURE DE ZANAHORIA	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	POTAJE DE ACELGAS	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1)	CREMA DE CALABACIN
ROPA VIEJA	POLLO AL CHILINDRON	PESCADO CON MOJO ROJO (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	PAELLA DE CARNE
YOGUR (7)	VERDURAS AL HORNO	PAPAS AL HORNO	HABICHUELAS REHOGADAS	FRUTA
YOGUR (7)	FRUTA	PLÁTANO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN BLANCO (1)
538 Kcal	747 Kcal	666 Kcal	819 Kcal	631 Kcal
HC 60 L 13 P 42	75CH 35L 52P	HC 77 L 32 P 36	115CH 27L 28P	73CH 21L 39P

Lunes 30	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
POTAJE DE VERDURAS				
PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4)				
PAPAS PARISINAS				
YOGUR (7)				
PAN INTEGRAL* (1)				
707 Kcal				
HC 83 L 19 P 17				

* Pan integral 11%

Los pescados que empleamos son: merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

