

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Judías verdes con patatas Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	6 Arroz con pollo al curry Bacalao a la plancha con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	7 Sopa de pasta (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	9 Patatas estofadas con costillas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26
12 Verdura de temporada salteada Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	13 Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera Fruta y pan (sin gluten)	14 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten)	15 JORNADA MEXICANA Frijoles refritos con totopos Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	16 Arroz con salsa de tomate Lomo asado en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 25
19 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	20 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de merluza a la plancha Postre lácteo y pan (sin gluten)	21 Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	22 Judías verdes con patatas Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (sin gluten)	23 Patatas a la riojana Bacalao con pisto con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
26 Pasta (sin gluten) con tomate Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	27 Crema de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	28 Salteado de acelgas con patatas Bistec a la plancha con ensalada tropical Fruta y pan (sin gluten)	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	30 Judías verdes con patatas Bistec de magro a la plancha con pimientos Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27