

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
			1 FESTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	3 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	4 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Judías verdes con patatas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos	6 Arroz con pollo al curry Delicias de bacalao con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	7 Sopa de pasta Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	9 Patatas estofadas con costillas Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	10 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	11 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	Kcl: 608 HC: 78 Prot: 30 Lip: 21
12 Lentejas estofadas con arroz Palometa con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	13 Borrajá a la aragonesa Estofado a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 Pasta a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	15 JORNADA MEXICANA Frijoles refritos con totopos Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 Arroz con salsa de tomate Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	17 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	Kcl: 616 HC: 81 Prot: 32 Lip: 20
19 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	20 Sopa de pasta Albóndigas de atún en salsa verde Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	21 Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 Judías verdes con patatas Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 Patatas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	24 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	25 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Kcl: 610 HC: 83 Prot: 28 Lip: 20
26 Macarrones con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 Crema de verduras Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 Salteado de acelgas con patatas Escalope de cerdo con ensalada tropical Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	30 Lentejas estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con pimientos Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos			Kcl: 614 HC: 95 Prot: 33 Lip: 22

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES