

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:							
MES:	Noviembre-25	MENÚ:	CEIP KATIA ACÍN	Basal colegios 3-8 años					
Lunes		Martes		Miércoles	Jueves	Viernes			
3	Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucares; 28,7Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 514K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 55,3Gr HC; 12,8Gr Azucares; 50,7Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.	5	Lentejas guisadas Abadejo a la marinera Fruta Pan 516,8K Cal; 9,9Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 70,1Gr HC; 15,4Gr Azucares; 33Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	6	Espaguettis a la napolitana Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 588,1K Cal; 24,5Gr Grasa; 9Gr AGS; 67,8Gr HC; 16,8Gr Azucares; 19,9Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.	7	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 543,9K Cal; 11,4Gr Grasa; 2Gr AGS; 87,3Gr HC; 20,2Gr Azucares; 21,7Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.
10	Crema de verduras Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta Pan 512,3K Cal; 12,2Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 48,8Gr HC; 13,7Gr Azucares; 48,8Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.	11	Guiso de alubias Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 589,6K Cal; 15,7Gr Grasa; 7,1Gr AGS; 80,7Gr HC; 17Gr Azucares; 25,4Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	12	Macarrones pomodoro Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga Fruta Pan 536,3K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 69,2Gr HC; 17Gr Azucares; 27,8Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	13	Lentejas guisadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 552,7K Cal; 17,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 70,6Gr HC; 15,7Gr Azucares; 27,2Gr Proteinas; 2,7Gr Sal.	14	Arroz con tomate Abadejo en salsa de verduras Yogur Pan 513,7K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 75,3Gr HC; 10,4Gr Azucares; 27,8Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.
17	Espaguettis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan 527,1K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 85,9Gr HC; 23,5Gr Azucares; 26,6Gr Proteinas; 4,8Gr Sal.	18	Arroz caldoso Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate y maiz Fruta Pan Integral 572,6K Cal; 35,1Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 48,2Gr HC; 1,6Gr Azucares; 16,2Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	19	Garbanzos estofados Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 590,4K Cal; 13,3Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 94Gr HC; 21,5Gr Azucares; 22,9Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	20	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al chilindrón Yogur Pan 510,5K Cal; 11,7Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 51,8Gr HC; 2,7Gr Azucares; 48,3Gr Proteinas; 6,2Gr Sal.	21	Lentejas con verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 547K Cal; 16,9Gr Grasa; 3,6Gr AGS; 69,8Gr HC; 15,6Gr Azucares; 28Gr Proteinas; 2,7Gr Sal.
24	Tricolor de verduras Pollo al horno con salsa de manzana y cebolla Fruta Pan 516,4K Cal; 7,3Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 59,8Gr HC; 21,7Gr Azucares; 51,2Gr Proteinas; 6,4Gr Sal.	25	Sopa de ave con pasta integral Redondo de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 513,8K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 22,3Gr Azucares; 17,4Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.	26	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta Pan 559,2K Cal; 6,4Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 21,6Gr Azucares; 28,2Gr Proteinas; 4,6Gr Sal.	27	Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 543,9K Cal; 10,4Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 83,2Gr HC; 16,5Gr Azucares; 23,2Gr Proteinas; 2,2Gr Sal.	28	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 519,2K Cal; 18,7Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 64,2Gr HC; 3,7Gr Azucares; 22Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:							
MES: Noviembre-25		MENÚ: CEIP KATIA ACÍN		Basal colegios 9-13 años					
Lunes		Martes		Miércoles	Jueves	Viernes			
3	Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 680,8K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 82,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 662,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	5	Lentejas guisadas Abadejo a la marinera Fruta Pan 755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.	6	Espaguettis a la napolitana Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 695,5K Cal; 27,9Gr Grasa; 9Gr AGS; 82,7Gr HC; 15,5Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	7	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 680,4K Cal; 36,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.
10	Crema de verduras Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta Pan 698,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 90,4Gr HC; 15,9Gr Azucares; 40Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.	11	Guiso de alubias Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan Integral 683,2K Cal; 22,8Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 84,6Gr HC; 23,6Gr Azucares; 32,9Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	12	Macarrones pomodoro Magro estofado en salsa agridulce Ensalada de lechuga Fruta Pan 652,5K Cal; 13Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 100,6Gr HC; 28Gr Azucares; 29,6Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	13	Lentejas guisadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	14	Arroz con tomate Abadejo en salsa de verduras Yogur Pan 744 K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 99,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 32,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.
17	Espaguettis con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan 668,2K Cal; 20,7Gr Grasa; 2Gr AGS; 84,4Gr HC; 18,1Gr Azucares; 23,3Gr Proteinas; 5,6Gr Sal.	18	Arroz caldoso Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate y maiz Fruta Pan Integral 755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.	19	Garbanzos estofados Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 754,7K Cal; 35,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,1Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	20	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al chilindrón Yogur Pan 662,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	21	Lentejas con verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.
24	Tricolor de verduras Pollo al horno con salsa de manzana y cebolla Fruta Pan 666,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 47,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	25	Sopa de ave con pasta integral Redondo de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 761,4K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 102,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	26	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta Pan 642K Cal; 23,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 75,1Gr HC; 16Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.	27	Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 721K Cal; 18,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 90,2Gr HC; 16,4Gr Azucares; 40,5Gr Proteinas; 5,3Gr Sal.	28	Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 747,6 K Cal; 23Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 99,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 32,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:							
MES: Noviembre-25		MENÚ: 003 - Sin gluten							
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 573,8K Cal; 12,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucares; 28,7Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	4	Judías verdes al ajillo con patata Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 511,2K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 53,7Gr HC; 14,2Gr Azucares; 48,8Gr Proteinas; 5,4Gr Sal.	5	Crema de patata y queso Abadejo a la marinera Fruta Pan sin gluten 546K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 81,3Gr HC; 15,3Gr Azucares; 23,1Gr Proteinas; 2,9Gr Sal.	6	Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Albóndigas a la jardinera Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan sin gluten 693,9K Cal; 27,9Gr Grasa; 8,8Gr AGS; 87,3Gr HC; 14,8Gr Azucares; 18,5Gr Proteinas; 4Gr Sal.	7	Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 541,1K Cal; 12,2Gr Grasa; 2Gr AGS; 85,7Gr HC; 21,5Gr Azucares; 19,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.
10	Crema de verduras Contramuslo de pollo en salsa de champiñones Fruta Pan sin gluten 512,3K Cal; 12,2Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 48,8Gr HC; 13,7Gr Azucares; 48,8Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.	11	Tricolor de verduras Guiso de alubias con carne Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan sin gluten 515,9K Cal; 8,4Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 82,7Gr HC; 20,3Gr Azucares; 22,9Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.	12	Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Magro estofado en salsa agri dulce Ensalada de lechuga Fruta Pan sin gluten 639,3K Cal; 11,7Gr Grasa; 0,7Gr AGS; 105,2Gr HC; 27,9Gr Azucares; 24Gr Proteinas; 4,1Gr Sal.	13	Crema de calabacín Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 510,7K Cal; 19,1Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 67Gr HC; 15,2Gr Azucares; 14,7Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.	14	Arroz con tomate Abadejo en salsa de verduras Yogur Pan sin gluten 513,7K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 75,3Gr HC; 10,4Gr Azucares; 27,8Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.
17	Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan sin gluten 525,5K Cal; 6,9Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 90,5Gr HC; 22,9Gr Azucares; 21Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.	18	Arroz caldoso Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate y maiz Fruta Pan sin gluten 601,4K Cal; 23,7Gr Grasa; 10,4Gr AGS; 76,4Gr HC; 15,8Gr Azucares; 17,5Gr Proteinas; 2,4Gr Sal.	19	Garbanzos estofados Abadejo encebollado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 518,7K Cal; 7,7Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 76,3Gr HC; 23,4Gr Azucares; 31,6Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.	20	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al chilindrón Yogur Pan sin gluten 572,4K Cal; 24,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.	21	Coliflor al ajoarriero Tortilla de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 588,2K Cal; 25,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 62,5Gr HC; 17,9Gr Azucares; 19,7Gr Proteinas; 21,2Gr Sal.
24	Tricolor de verduras Pollo al horno con salsa de manzana y cebolla Fruta Pan sin gluten 513,6K Cal; 8,1Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 58,2Gr HC; 23Gr Azucares; 49,3Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.	25	Sopa de verduras Redondo de pavo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 517,8K Cal; 9,1Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 88,8Gr HC; 22,3Gr Azucares; 17,4Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.	26	Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta Pan sin gluten 556,4K Cal; 7,1Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 90,2Gr HC; 22,9Gr Azucares; 26,3Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	27	Guiso de alubias Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 541,1K Cal; 11,1Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 81,6Gr HC; 17,9Gr Azucares; 21,2Gr Proteinas; 1,9Gr Sal.	28	Crema de zanahoria Merluza encebollada Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan sin gluten 511,9K Cal; 8,4Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 81,7Gr HC; 20,3Gr Azucares; 22,8Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.

MES: **Noviembre-25**

MENÚ: **CENAS**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
3	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS CASERAS QUAJADA CON MIEL	4	CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS LECHE	5	PATATAS GRATINADAS CON CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO QUESO FRESCO	6	PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO MANZANA AL HORNO	7	FIDEOS CON VERDURAS, SALSA DE SOJA Y TIRAS DE POLLO QUAJADA CON MIEL
10	FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO FRUTA	11	PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS LECHE	12	CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO PERA AL HORNO	13	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ACEITUNAS TIRAS DE POLLO REBOZADO QUESO FRESCO	14	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA
17	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y MAIZ QUICHE DE VERDURAS MANZANA AL HORNO	18	MENESTRA DE VERDURES CON SALTEADO DE JAMÓN ALITAS DE POLLO AL HORNO LECHE	19	SOPA DE CALDO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA MANZANA AL HORNO	20	ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO FRUTA	21	ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA, BACON, ZANAHORIA Y GUIANTES LECHE
24	ALCACHOFA AL HORNO CAVALLA AL HORNO CON CROSTA DE PAN RALLADO QUESO FRESCO	25	ENSALADA DE PATATA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA QUAJADA CON MIEL	26	PURÉ DE PATATA SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS LECHE	27	AMANIDA D'ENCIAM AMB COGOMBRE, CEBA I TOMÀQUET PIZZA DE TONYINA PERA AL HORNO	28	ARROZ AL CURRY BISTEC A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL FRUTA