

LUNES
MENU ESCOLAR INFANTIL

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES
Noviembre - 2022

VIERNES

6

1

FESTIVO

2

747 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

4

758 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
SUPREMA DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

7

530 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 4

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE
FRUTA

8

574 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 16

SOPA DE LLUVIA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y JUDIA BROTE
YOGUR

9

582 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 28 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
REVUELTO DE JAMON YORK
PISTO MANCHEGO
FRUTA

10

633 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

TALLARINES CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS
FRUTA

11

673 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

14

671 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y JAMON DE
YORK
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

729 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

638 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 37 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON
ROMERO FRESCO
PATATAS FRITAS
GELATINA DE FRESA

17

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

JORNADA MEJICANA
FRIJOLES RANCHEROS
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
HELADO

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

22

751 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y
GUISANTES
FRUTA

23

608 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CHULETA DE CERDO
CON COUS COUS
FRUTA

24

622 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

612 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

SOPA DE PICADILLO
FILETE DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

639 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

29

670 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 12

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

**AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA**

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Be Curious
Skoolarest

**¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH
REVOLUTION**

SABOREANDO
LOS

MARES

Grow **FOOD
BANKS**

CREMA DE CALABAZA
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
FRUTA

NOTAS: **Legenda:** **Kcal:** Kiloenergías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y **la bebida será AGUA.**