

MENU ESCOLAR SECUNDARIA

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

FESTIVO

2

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

CREMA DE CALABAZA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
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
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
CABALLA AL LIMON
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR

7

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

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
MERLUZA CON SAMFAINA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
TOMATE

8

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

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

9

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

TALLARINES CARBONARA
ESTOFADO DE CERDO AL CURRY
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
FRUTA

11

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

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POLLO ASADO A LA NARANJA
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
MERLUZA A LA VALENCIANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

15

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
REVUELTO DE AJO Y GAMBAS
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
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

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 MEXICANA
FRIJOLAS RANCHEROS
FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y
CEBOLLA)
HELADO

21

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

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ABADEJO A LA BILBAINA
PATATAS FRITAS
YOGUR

22

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

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

23

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

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CHULETA DE CERDO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
COUS COUS
FRUTA

24

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

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑON
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25

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

SOPA DE PICADILLO
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

28

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

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

29

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

CREMA DE CALABACIN
PIZZA MARGARITA CON JAMON YORK
REVUELTO DE PATATAS CON PAVO
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

30

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

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON
CHIMICHURRI
FRUTA

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

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kiloenergía (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.