

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: **NOVIEMBRE**

COLEGIO: **RICARDO MUR**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIABETICO 6 RACIONES				
3 FESTIVO	4 CREMA DE PUERROS CON MANZANA PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC FILETES DE LOMO ASADO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	5 GGARBANZOS ESTOFADOS CON ARROZ Y ESPINACAS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE ATUN ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	6 AALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL 192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3,5 RAC FILETE DE ABADEJO A LA DONOSTIARRA LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	7 REHOGADO DE ACELGA PATATAS COCIDAS 130 GR=2 RAC POLLO ASADO PATATA PANADERA PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
10 SOPA DE FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC SALTEADO DE CERDO CON PISTO SUAVE PATATA DADO 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	11 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS 165 GR GARBANZOS ESCURRIDAS=3 RAC SUPREMA DE SALMON AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	12 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE CEBOLLA Y CALABACIN ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	13 CREMA DE ZANAHORIA PATATAS COCIDAS 162,5 GR=2,5 RAC MERLUZA CON PIL-PIL DE TOMATE PATATA PANADERA PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	14 GUIISO DE LENTEJAS (ECO) 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE YORK ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
17 CALABACIN FRESCO CON PATATA Y REFRITO DE AJO PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC POLLO ASADO AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	18 SALTEADO DE GUISANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA 300 GR GUISANTES ESCURRIDOS=3 RAC ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	19 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC DADOS DE MAGRO EN SALSA DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN ASADOS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	20 ESTOFADO DE ALUBIAS CON CALABAZA 192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3,5 RAC TORTILLA FRANCESA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	21 ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA 135 GR DE PASTA COCIDA=3 RAC RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
24 CREMA DE PUERROS CON MANZANA PATATAS COCIDAS 130 GR=2 RAC MERLUZA CON REFRITO DE AJO Y BALSAMICO PATATAS DADO ASADAS CON AJO Y ROMERO PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	25 LENTEJAS (ECO) ESTOFADAS CON VERDURAS 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	26 SOPA DE FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC LOMO AL AJILLO PATATA DADO 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	27 REHOGADO DE COL CON PATATA PATATAS COCIDAS 227,5 GR=3,5 RAC JAMONCITOS DE POLLO ASADO AL TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	28 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL 165 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3 RAC CABALLA AL HORNO Y ALIÑO DE LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC

~~VISITA~~ NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES