



MENÚ: Noviembre 2019



LUNES



4

CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM
BRÓCOLI AJOARRIERO/SAUTEED
BROCCOLI
CARNE GUISADA CON
CHAMPIÑONES/STEWED BEEF WITH
MUSHROOMS
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 592 Prot. 31 Lip. 27 HC 50

11

PASTA BOLOÑESA/CARBONARA
BOLOGNESE/CARBONARA PASTE
SAJONIA AL AJILLO CON
ENSALADA/SAXONY STEAK WITH
GARLIC
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 766 Prot. 36 Lip. 36 HC 72

18

JUDÍAS AL AJOARRIERO/AJOARRIERO
GREEN BEANS
ENSALADA ALEMANA/SAUSAGE SALAD
POLLO ASADO CON MANZANA/CHICKEN
ROAST WITH APPLE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 500 Prot. 40 Lip. 21 HC 43

25

PASTA CON TOMATE Y VERDURAS/PASTE
WITH VEGETABLES
ENSALADA DE PASTA/PASTA SALAD
SAJONIA CON SALSA DE QUESO/
SAXONY WITH CHEESE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 617 Prot. 27 Lip. 18 HC 84

MARTES

5

ALUBIAS CON VERDURAS/STEWED
BEANS
ALUBIAS VINAGRETA/BEANS SALAD
POLLO ASADO CON ENSALADA/ROASTED
CHICKEN WITH SALAD
YOGURT Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

Kcal 629 Prot. 53 Lip. 25 HC 46

12

COCIDO CASTELLANO COMPLETO/
CASTILIAN STEW

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 714 Prot. 46 Lip. 34 HC 53

19

ALUBIAS CON CHORIZO/STEWED
BEANS
ALUBIAS VINAGRETA/BEANS SALAD
LOMO CON CHAMPIÑONES/LOIN
WITH MUSHROOMS
YOGURT Y FRUTA/YOGURT & FRUIT

Kcal 693 Prot. 38 Lip. 26 HC 72

26

LENTEJAS RIOJANA/RIOJANA
LENTILS
SOPA DE VERDURAS/VEGETABLES SOUP
PECHUGAS DE POLLO CON
ENSALADA/CHICKEN BREAST WITH
SALAD
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 571 Prot. 29 Lip. 24 HC 53

MIÉRCOLES

*VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

TODA LAS PASTAS Y FRUTAS DE
TEMPORADA SON PRODUCTOS
ECOLÓGICOS

6

ARROZ AL HORNO/
BAKED RICE
ARROZ 3 DELICIAS/FRIED RICE
ALBÓNDIGAS A LA
JARDINERA/MEATBALLS WITH
VEGETABLES
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 756 Prot. 35 Lip. 18 HC 108

13

PATATAS RIOJANA/RIOJANA
POTATOES
GUISANTES CON JAMÓN/PEAS WITH
HAM
PESCADO ORLY/ORLY FISH
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

Kcal 610 Prot. 34 Lip. 17 HC 78

20

ARROZ CON TOMATE/TOMATO RICE
PAELLA MIXTA/PAELLA
ALBÓNDIGAS EN SALSA VERDE/
MEATBALLS IN GREEN SAUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 725 Prot. 28 Lip. 20 HC 105

27

PATATAS A LA ZAMORANA/POTATOES
STEW
ENSALADA CAMPERA/POTATO SALAD
PESCADO EN SALSA VERDE/
FISH IN GREEN SAUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 596 Prot. 29 Lip. 24 HC 61

JUEVES

7

**DIA DE LA SOSTENIBILIDAD
DEL MAR**

14

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A
STEW
MENESTRA DE VERDURAS/VEGETABLES
STEW
LOMO CON PIMIENTOS/LOIN WITH
PEPPERS
YOGURT Y FRUTA /YOGURT&FRUIT

Kcal 664 Prot. 38 Lip. 20 HC 82

21

GARBANZOS CON VERDURAS
/CHICKPEAS WITH VEGETABLES
HUMUS
JAMÓN ASADO CON
VERDURAS/ROASTED HAM &
VEGETABLES
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal 760 Prot. 45 Lip. 22 HC 89

28

PURÉ DE CALABACÍN/ZUCHINNI CREAM
MENESTRA DE VERDURAS/VEGETABLES
STEW
CARNE GUISADA/ STEWED BEEF
YOGURT Y FRUTA / YOGURT & FRUIT

Kcal 496 Prot. 38 Lip. 16 HC 45

VIERNES

1

DÍA FESTIVO

8

SOPA DE VERDURAS/VEGETABLE SOAP
COLIFLOR GRATINADA/GRATED
CAULIFLOWER
ROTI DE PAVO CON VERDURAS/ROASTED
TURKEY & VEGETABLES
FRUTA VARIADA/VARIED FRUIT

Kcal 645 Prot. 34 Lip. 33 HC 49

15

PURÉ DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM
VERDURAS SALTEADAS/VEGETABLES
SAUTEED
FILETE DE TERNERA CON
CALABACÍN/STEAK WITH ZUCHINNI
FRUTA VARIADA/VARIED FRUIT

Kcal 573 Prot. 28 Lip. 17 HC 73

22

SOPA DE FIDEOS/
NOODLE SOUP
PESCADO REBOZADO/
BATTERED FISH
FRUTA VARIADA/VARIED FRUIT

Kcal 650 Prot. 22 Lip. 35 HC 56

29

ALUBIAS CON VERDURAS/STEWED
BEANS
ZANAHORIAS CON BECHAMEL/CARROTS
WITH BECHAMEL
SALCHICHAS CON TOMATE/SAUSAGES IN
TOMATO SAUCE
FRUTA VARIADA/VARIED FRUIT

Kcal 620 Prot. 20 Lip. 37 HC 47

Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 DÍA FESTIVO
4 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	5 SOPA/SOUP HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	6 VERDURA/ VEGETABLES TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	7 DÍA DE LA SOSTENIBILIDAD DEL MAR	8 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT
11 VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	12 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	13 SOPA/SOUP POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	14 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	15 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT
18 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	19 VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	20 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	21 VERDURA/ VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	22 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT
25 VERDURA/ VEGETABLES PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	26 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	27 VERDURA/ VEGETABLES TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	28 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	29 VERDURA/ VEGETABLES HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.
 Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.
 La información se corresponde con la primera opción de cada menú.
 Se ha tomado como referencia las raciones recomendadas para niños de 10 años.

