

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAS CENTRALES

NOVIEMBRE 2012

5 Macarrones gratinados
Filete de Salmón en salsa
Manzana

6 Puré de calabaza (calabaza, patata y puerro)
Albóndigas de ternera en salsa jardinera (zanahoria y champiñón)
Mandarina

7 Lentejas con verduras frescas variadas
Tortilla española con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Plátano

8 Arroz con tomate
Fletán a la andaluza (harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Yogur

9 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Melón

12 Menestra de verduras rehogadas
Cinta de lomo asada con patatas chips
Pera

13 Judías blancas caseras (judías, verduras variadas, chorizo y tocino)
Caballa con tomate
Manzana

14 Purrusalda (Patata, puerros y bacalao)
Pollo Villaroy con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Plátano

15 Sopa de picadillo (fideos, jamón y pollo)
Tortilla de calabacín con rodajas de tomate natural
Actimel

16 Olla de legumbres (legumbres variadas y verdura fresca)
Pescadilla al horno con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Mandarina

19 Crema de verduras
Hamburguesas de ternera a la plancha en salsa de tomate
Melón

20 Lentejas estofadas con verduras
Magro a la jardinera (champiñón, guisantes y zanahoria)
Naranja

21 Arroz con pollo
Perca al horno en salsa
Pera

22 Judías pintas caseras (judías, verduras variadas, chorizo y tocino)
Huevos a la riojana (pimiento rojo y verde)
Yogur

23 Espaguetis con atún gratinados
Salchichas de pavo al horno con zanahoria
Manzana

26 Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera estofado
Mandarina

27 Patatas guisadas con verduras
Filete de merluza empanada (pan, huevo y harina) con ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)
Pera

28 Sopa de cocido (fideos y caldo)
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)
Plátano

29 Paella de pescado (arroz, pescado blanco y verduras variadas)
Pollo en pepitoria (huevo, guisante y almendra)
Actimel

30 Lentejas castellanas (lentejas, verduras variadas y jamón)
Tortilla de caballa con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)
Melón

Hidra car: 52% - Proteínas: 18%
Grasas: 30% - Kcalorías: 671
Ca: 190 mg - Fe: 4.3 mg

Hidra car: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 679
Ca: 170 mg - Fe: 4.0 mg

Hidra car: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 685
Ca: 195 mg - Fe: 4.5 mg

Hidra car: 54% - Proteínas: 15%
Grasas: 32% - Kcalorías: 678
Ca: 180 mg - Fe: 3.6 mg

MENUS IN ENGLISH

- 5 **L** - Macaroni with tomato sauce au gratin - Salmon Filet in sauce - Appel
- 6 **M** - Pureed pumpkin - Veal meatballs in sauce - Mandarin
- 7 **X** - Lentil stew - Spanish omelet with colors salad - Banana
- 8 **J** - Rice with tomato sauce - Floured fried halibut with green salad - Yogurt
- 9 **V** - Cocido soup - Complete Cocido - Melón
-
- 12 **L** - Stew of vegetables - Baked pork loin with potatoes chips - Pear
- 13 **M** - White bean stew - Mackerel in tomato sauce - Appel
- 14 **X** - Purrusalda (potatoes, leeks and cod) - Scotch-type chicken with béchamel and green salad - Banana
- 15 **J** - Chicken noodle soup with ham - Zucchini omelet with tomato slice - Actimel
- 16 **V** - Vegetables stew - Baked whiting filet with colors salad - Mandarin
-
- 19 **L** - Cream of vegetable soup - Grilled hamburgers with tomato sauce - Melón
- 20 **M** - Stewed lentils with vegetables - Lean pork with mushrooms, peas and carrots - Orange
- 21 **X** - Rice with chicken - Baked perch with sauce - Pear
- 22 **J** - Pinto bean stew - Eggs with red and green pepper - Yogurt
- 23 **V** - Tuna spaghettis au gratin - Baked turkey sausage with carrots - Appel
-
- 26 **L** - Sautéed green beans - braised veal ragout - Mandarin
- 27 **M** - Stewed potatoes with vegetables - Breaded hake filet with colors salad - Pear
- 28 **X** - Cocido soup - Complete Cocido - Banana
- 29 **J** - Fish paella - Chicken fricassee - Actimel
- 30 **V** - Castilian lentil stew - Mackerel omelet with green salad - Melón

QUE DEBERÍA CENAR SU HIJO

- 5 **L** - PANACHÉ DE VERDURAS - PECHUGA DE POLLO-FRUTA
- 6 **M** - SOPA DE LETRAS - SARDINITAS - FRUTA
- 7 **X** - BRÓCOLI - LOMO DE CERDO- FRUTA
- 8 **J** - PISTO DE VERDURAS - BUÑUELOS DE BACALAO - FRUTA
- 9 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA DE YORK - FRUTA
-
- 12 **L** - SOPA CASTELLANA - MERLUZA AL HORNO - FRUTA
- 13 **M** - COLIFLOR - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 14 **X** - ARROZ TRES DELICIAS - BACALADITOS - FRUTA
- 15 **J** - ENSALADA DE TOMATE - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 16 **V** - LOMBARDA CON PIÑONES - CROQUETAS DE PESCADO - FRUTA
-
- 19 **L** - CALABACÍN A LA PLANCHA - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 20 **M** - ENSALADA MIXTA - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 21 **X** - ACELGAS CON PATATA - FILETE DE POLLO - FRUTA
- 22 **J** - SOPA DE MENUDILLOS - GALLO CON ENSALADA - FRUTA
- 23 **V** - PURE DE ZANAHORIA - CHULETA DE SAJONIA - FRUTA
-
- 26 **L** - CONSOMÉ - SALMÓN GRATINADO- FRUTA
- 27 **M** - SOPA DE PESCADO - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 28 **X** - CREMA DE PUERROS - MERO AL HORNO - FRUTA
- 29 **J** - ENSALSA MIXTA - SAN JACOBOS - FRUTA
- 30 **V** - MENESTRA DE VERDURAS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA



MENÚ ESCOLAR



Noviembre 2012