

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR NOVIEMBRE 2024				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Judías verdes Pechuga empanada (gluten, huevo) Ensalada Fruta KCAL: 666 HC: 68,7g AZ: 26,1g GRASA: 27,9g SAT: 7,1g PROT: 33,1g	Sopa de picadillo (gluten, huevo) Cinta de lomo Ensalada verde Yogur (leche) KCAL: 719 HC: 46,6 g AZ: 8,6 g GRASA: 41,6 g SAT: 8,6 g PROT: 39,9g	Crema de zanahoria Merluza rebozada (gluten, huevo, pescado) Ensalada Fruta KCAL: 511 HC: 65,4 g AZ: 27,3 g GRASA: 16,2 g SAT: 2,6 g PROT: 21,6g	Lentejas estofadas (gluten) Croquetas (gluten, huevo, leche) Ensalada verde Yogur (leche) KCAL: 675 HC: 91,3 g AZ: 29,8 g GRASA: 21,7 g SAT: 5,2 g PROT: 24,3 g	Arroz blanco con tomate Huevo frito y salchichas (huevo) Ensalada verde Fruta KCAL: 667 HC: 88,1 g AZ: 20,4 g GRASA: 25,1 g SAT: 5,4 g PROT: 19,7 g
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Albóndigas a la americana (gluten, huevo) Ensalada mixta Yogur (leche) KCAL: 726 HC: 33g AZ: 10g GRASA: 51,9 g SAT: 13,8g PROT: 32g	Espinacas a la crema (leche) Pescado blanco en su jugo (pescado) Ensalada Fruta KCAL: 482 HC: 50,2g AZ: 22,6g GRASA: 18,4 g SAT: 6,4g PROT: 22,2g	Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) San Jacobo (gluten, huevo, leche) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 762 HC: 97,2g AZ: 33,4g GRASA: 30,5g SAT: 6,9g PROT: 19,9g	Judías blancas Tortilla francesa (huevo) Ensalada mixta Fruta KCAL: 560 HC: 73g AZ: 21,4g GRASA: 16,8g SAT: 3,1g PROT: 26,4g	Puré de verduras Chuletas de pavo Ensalada verde Yogur (leche) KCAL: 621 HC: 55,2g AZ: 27,8g GRASA: 29,5g SAT: 10,8g PROT: 30,4g
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Guisantes con jamón Filete de aguja empanado (gluten, huevo) Ensalada Fruta KCAL: 696 HC: 34g AZ: 13,9g GRASA: 50 g SAT: 12,5 g PROT: 27g	Sopa de cocido (gluten, huevo) Pollo asado Ensalada Yogur (leche) KCAL: 602 HC: 65,2g AZ: 24,4g GRASA: 21,6 g SAT: 6,5 g PROT: 35,2g	Arroz con pollo y magro Empanadillas (gluten, huevo, pescado) Ensalada mixta Fruta KCAL: 794 HC: 88,9g AZ: 15,1g GRASA: 37,4 g SAT: 9,6g PROT: 25,8g	Cocido completo (gluten, huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 755 HC: 60,1g AZ: 19,6g GRASA: 43,3g SAT: 7,8g PROT: 31,4g	Macarrones con chorizo (gluten, huevo) Pescado blanco a la romana (gluten, huevo, pescado) Ensalada verde Fruta KCAL: 744 HC: 74,1g AZ: 18,1g GRASA: 35,2 g SAT: 4,9g PROT: 32,8g
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de puerros Pechuga de pollo empanada (gluten, huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 666 HC: 68,7g AZ: 26,1g GRASA: 27,9g SAT: 7,1g PROT: 33,1g	Patatas con carne Huevos fritos (huevo) Ensalada verde Fruta KCAL: 666 HC: 68,7g AZ: 26,1g GRASA: 27,9g SAT: 7,1g PROT: 33,1g	Sopa de picadillo (gluten, huevo) Pescado al horno con patatas (pescado) Ensalada mixta Yogur (leche) KCAL: 563 HC: 78,3g AZ: 25,6g GRASA: 13,9g SAT: 4,2g PROT: 29,6g	Garbanzos guisados Empanadillas (gluten, huevo, pescado) Ensalada Fruta KCAL: 774 HC: 94,9g AZ: 30g GRASA: 28,7g SAT: 6,7g PROT: 28,5g	Arroz blanco Albóndigas con tomate (gluten, huevo) Ensalada Yogur (leche) KCAL: 668 HC: 73,9g AZ: 20,5g GRASA: 29,9g SAT: 9,1g PROT: 21,3g