

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>30 NOVIEMBRE</b>	<b>1</b> Puré de calabacín y calabaza Merluza en salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz. Pan y plátano  Kcal: 624 HC: 84 PT: 25 L: 21	<b>2</b> Arroz guisado con calamares. Tortilla de atún. Picadillo de tomate, zanahoria cocida, cebolla. Pan integral y manzana  Kcal: 587 HC: 64.5 PT: 19.7 L:30	<b>3</b> Macarrones con tomate Pollo al ajillo Ensalada mixta Pan y mandarina  Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L25.39	<b>4</b> FESTIVO
<b>7</b> FESTIVO	<b>8</b> FESTIVO	<b>9</b> Crema calabacín y zanahoria. Tortilla de patatas al horno con ensalada de lechuga, tomate, atún  Pan integral y plátano Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33	<b>10</b> Arroz a la cubana Pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria. Pan y yogur  Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33	<b>11</b> Cocido de garbanzos con Judías verdes, calabaza, zanahoria. Merluza en salsa verde Lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y mandarina  Kcal:632.33 HC:83.09 PT: 25 L: 24
<b>14</b> <b>Lentejas guisadas con zanahoria, calabacín y patatas</b> <b>Tortilla francesa con tomate aliñado</b> <b>Pan y plátano</b>  <b>Kcal: 853 HC: 117 PT: 43 L: 24</b>	<b>15</b> Crema de calabaza, patata y zanahoria. Merluza al horno en salsa de verduras(cebolla, ajo y zanahoria) Ensalada de canónigos con maíz y queso fresco Pan y mandarina Kcal: 766 HC: 100 PT: 26 L: 27	<b>16</b> Sopa de fideos. Lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, tomate. Pan integral Manzana  Kcal: 668 HC: 83 PT: 23 L: 28	<b>17</b> Puré de calabacín, patata y zanahoria. Rosada frita tomate aliñado con queso fresco Pan y Pera  Kcal: 786 HC: 96 PT: 30 L: 32	<b>18</b> Arroz chino. Filete de pavo empanado con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz Pan integral Yogur Kcal: 879 HC: 119 PT: 43 L: 28



## **MENÚ DICIEMBRE 2020**

### **LUNES 21 DE DICIEMBRE**

**Lentejas guisadas con berenjena, calabacín, zanahoria, patata.**

**Croquetas de pollo con Ensalada de lechuga y tomate**

**Manzana**

**Pan**

### **MARTES 22 DE DICIEMBRE**

**Ensalada de lechuga, tomate, atún, zanahoria.**

**Macarrones con salsa de tomate frito y queso rallado semicurado**

**Natillas de chocolate**

**Pan**



**CENAS ORIENTATIVAS AL MENU DE COMEDOR ESCOLAR**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>30 NOVIEMBRE</b>	1 Pechuga de pollo rellena de jamón cocido y queso. Crema de verduras.	2 Arroz 3 delicias con zanahoria, judías verdes, guisantes, tortilla francesa y jamón cocido.	3 Sopa de pescado. Pizza casera de jamón cocido y queso Fruta	4 FESTIVO
<b>7 FESTIVO</b>	8 FESTIVO	9 Lenguado a la plancha crema de calabaza, puerro y zanahoria. Fruta	10 sopa de fideos tortilla de atun con tomate aliñado	11 fajita de pollo salteada con cebolla, pimiento rojo, champiñones y salsa de tomate. Yogur
<b>14 tomate aliñado con zanahoria. Salchichas de pollo a la plancha Fruta</b>	15 sopa de fideos con huevo cocido. Ensalada de lechugas variadas, zanahoria, pavo, piña Yogur	16 crema de calabacín calamares o boquerones fritos	17 Puré de patatas, calabaza y zanahoria. Brocheta de pavo.	18 emperador en salsa de verduras. Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz.