

C.E.I.P. SANTA TERESA DE JESUS

COMEDOR ESCOLAR. MENÚ NOVIEMBRE ARA. CURSO 2018-2019

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>5 Crema de calabacín pavo en salsa de cebolla Lechuga y canónigos Pan y manzana Kcal: 785 PT: 42 PT: 24 HC: 104</p>	<p>6 Sopa de pescado con fideos. Tortilla de patatas y calabacín Lechuga, tomate, maíz. Pan y mandarina Kcal: 639 PT: 29 L: 21 HC: 80</p>	<p>7 Arroz a la cubana Rosada al horno en salsa de verde Rodaja de tomate con queso fresco Pan integral y pera Kcal: 827 PT: 42 PT: 37 HC: 83</p>	<p>8 Revuelto de judías verdes con pavo Pollo al horno con patatas Pan y plátano Kcal: 722 PT: 31 PT: 27 HC: 62</p>	<p>9 Potaje de garbanzos Bacalaila frita con ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y yogur Kcal: 703 PT: 37 PT: 26 HC: 80</p>
<p>12 Estofado guisado con calamares y verduras. Tortilla de york. Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún Pan y sandía Kcal: 830 PT: 36 PT: 29 HC: 100</p>	<p>13 Sopa de letras Lomo en salsa de zanahoria y cebolla Ensalada de lechuga, tomate Pan y manzana Kcal: 840 PT: 42 PT: 38 HC: 101</p>	<p>14 Arroz 3 delicias Rabas fritas. Lechuga, maíz, zanahoria. Pan integral y Plátano Kcal: 820 PT: 42 PT: 36 HC: 98</p>	<p>15 Crema de verduras Pollo en salsa de verduras Tomate + queso semi curado Pan y pera Kcal: 787 PT: 30 L: 33 HC: 101</p>	<p>16 Lentejas guisadas con zanahoria, patatas y chorizo. Merluza al horno en salsa de cebolla y zanahoria Lechuga y tomate. Pan integral y mandarina Kcal: 752 PT: 29 L: 29 HC: 92</p>
<p>19 Crema de calabaza y espinacas. Albóndigas de pollo en salsa de cebolla y zanahoria + ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y manzana Kcal: 735 HC: 85 PT: 40 L: 28</p>	<p>20 Macarrones con salsa de tomate y atún Tortilla de chorizo de pavo. Ensalada de canónigos con maíz Pan y pera Kcal: 822 PT: 42 L: 38 HC: 100</p>	<p>21 Arroz guisado con pollo Pez espada en salsa verde Lechuga + tomate Pan integral y natillas de chocolate Kcal: 840 HC: 83 PT: 42 L: 38</p>	<p>22 Cocido de garbanzos con verduras Hamburguesas de pollo Tomate con queso fresco Pan y mandarina Kcal: 740 HC: 90 PT: 55 L: 21</p>	<p>23 Estofado de ternera con zanahoria Croquetas de pescado con ensalada mixta Pan integral y plátano Kcal: 804 HC: 90 PT: 39 L: 33</p>
<p>26 Sopa de picadillo Ternera en salsa de cebolla y zanahoria tomate + queso Pan y manzana Kcal: 800 PT: 36 L: 29 HC: 100</p>	<p>27 Espaguetis a la boloñesa con pollo Rosada al horno Lechuga + zanahoria Pan y naranja Kcal: 668 PT: 23 L: 28 HC: 83</p>	<p>28 Potaje de alubias con verduras Tortilla de patatas Lechuga + zanahoria+ maíz Pan integral y pera Kcal: 787 PT: 43 PT: 23 HC: 110</p>	<p>29 Salteado de judías verdes con York Bacalao frito. Canónigos con maíz y zanahoria Pan y plátano Kcal: 722 PT: 38 L: 34 HC: 88</p>	<p>30 Crema de calabacín Pollo al horno con patatas fritas Pan integral y mandarina Kcal: 610 PT: 21 L: 20 HC: 86</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 DE OCTUBRE Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	30 DE OCTUBRE Crema de calabacín y calabaza Pollo a la plancha Fruta	31 DE OCTUBRE Tortilla de champiñones. Queso fresco con jamón cocido/pechuga de pavo Fruta	1 FESTIVO Mero al horno con patatas y zanahoria. Fruta	2 Puré de verduras Croquetas de pollo caseras Fruta
5 puré de patatas. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta	6 Pez espada al horno con rodajas de tomate, calabacín, cebolla y patata Fruta	7 Ensalada variada Pollo empanado Fruta	8 Sopa de picadillo Tomate cherry aliñado con aceitunas y queso fresco Fruta	9 Tortilla de espinacas. Queso semicurado. Fruta
12 Sopa de fideos. Rosada a la plancha. Fruta	13 Ensalada mixta Pollo al ajillo Fruta	14 Puré de calabaza, calabacín y zanahoria. Tortilla francesa. Fruta	15 Merluza al horno con patata y tomate. Fruta	16 Ensalada variada Croquetas de pollo caseras Fruta
19 Hamburguesa de pollo a la plancha. Verduras variadas a la plancha. Fruta	20 Chipirón a la plancha con patatas fritas Ensalada mixta	21 Ensalada mixta Huevos rellenos de atún y salsa mayonesa casera. Fruta	22 Calabacín al horno relleno de atún, salsa de tomate casera y gratinado con queso. Fruta	23 Revuelto de espinacas. Queso fresco Fruta
26 Tomate aliñado con queso fresco Tortilla francesa Fruta	27 Crema de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Fruta	28 Empanada de atún con verduras variadas y salsa de tomate natural Fruta	29 Ensalada mixta Salchichas de pollo al vino. Fruta	30 Ensalada de canónigos con zanahoria y tomate cherry Lenguado empanado Fruta