

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

COMEDOR ESCOLAR. MENÚ NOVIEMBRE. CURSO 2020-2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b> <b>FESTIVO</b></p>	<p>3 Lentejas con verduras Tortilla de patatas cocida con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y manzana Kcal: 751 PT: 24 L: 27 HC:110</p>	<p>4 Estofado de pescado Pollo en salsa de cebolla y zanahoria menestra de verduras Pan Integral y Mandarina Kcal: 783 HC: 98 PT: 36 L: 29</p>	<p>6 Paella de marisco. Ensalada de lechuga, tomate y maíz. Pan y Pera</p>	<p>6 Macarrones con atún Merluza frita con ensalada de lechuga y tomate Pan integral y manzana Kcal: 783 HC: 98 PT: 36 L: 29</p>
<p><b>9</b> <b>Arroz a la cubana</b> <b>Tortilla de espinacas</b> <b>Picadillo de tomate con queso fresco</b> <b>Pan integral y pera</b> Kcal: 827 PT: 42 PT: 37 HC: 83</p>	<p>10 Sopa de picadillo con fideos. Rosada al horno en salsa de verde Lechuga, tomate, maíz. Pan y mandarina Kcal: 639 PT: 29 L: 21 HC: 80</p>	<p>11 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo Patatas al horno Pan y manzana Kcal: 785 PT: 42 PT: 24 HC: 104</p>	<p>12 Revuelto de judías verdes con pavo Pollo al horno con puré de patatas Pan y yogur Kcal: 722 PT: 31 PT: 27 HC: 62</p>	<p>13 Potaje de garbanzos Rosada frita con ensalada de Lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y plátano Kcal: 703 PT: 37 PT: 26 HC: 80</p>
<p><b>16</b> <b>Arroz guisado con calamares, judías verdes y zanahoria.</b> <b>Tortilla de atún.</b> <b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún</b> <b>Pan y naranja</b> Kcal: 830 PT: 36 PT: 29 HC: 100</p>	<p>17 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>18 Arroz 3 delicias Cazón en adobo. Lechuga, maíz, zanahoria, remolacha Pan integral y Plátano Kcal: 820 PT: 42 PT: 36 HC: 98</p>	<p>19 Crema de verduras Pollo en salsa de verduras Tomate + queso semicurado Pan y pera  Kcal: 787 PT: 30 L: 33 HC: 101</p>	<p>20 Lentejas guisadas con zanahoria, patatas y chorizo. Merluza al horno en salsa de cebolla y zanahoria Lechuga, tomate y queso fresco Pan integral y mandarina Kcal: 752 PT: 29 L: 29 HC:92</p>
<p><b>23</b> <b>Macarrones con salsa de tomate y atún</b> <b>Tortilla de espinacas</b> <b>Ensalada de canónigos con maíz</b> <b>Pan y pera</b> Kcal: 822 PT: 42 L: 38 HC:100</p>	<p>24 Crema de calabaza y zanahoria. Albóndigas de pollo en salsa de cebolla y zanahoria + ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y naranja Kcal: 735 HC: 85 PT:40 L:28</p>	<p>25 Arroz guisado con pollo Merluza en salsa verde Lechuga + tomate Pan integral y mandarina Kcal: 840 HC: 83 PT: 42 L: 38</p>	<p>26 Cocido de garbanzos con fideos Tortilla de espinacas Tomate cherry con queso fresco Pan y yogur Kcal: 740 HC: 90 PT:55 L:21</p>	<p>27 Estofado de ternera con zanahoria Rosada al horno con ensalada mixta Pan integral y plátano Kcal: 804 HC: 90 PT: 39 L: 33</p>
<p><b>30</b> <b>Sopa de picadillo</b> <b>Ternera en salsa de cebolla y zanahoria</b> <b>tomate + queso</b> <b>Pan y manzana</b> Kcal: 800 PT:36 L:29 HC: 100</p>				

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
<b>3</b> <b>Tomate aliñado</b> <b>Tortilla de patatas</b> <b>Fruta</b>	<b>3</b> Crema de calabacín y calabaza Pollo a la plancha Fruta	<b>4</b> Tortilla de champiñones. Queso fresco con jamón cocido/pechuga de pavo Fruta	<b>5</b> FESTIVO Mero al horno con patatas y zanahoria. Fruta	<b>6</b> Puré de verduras Croquetas de pollo caseras Fruta
<b>9</b> <b>puré de patatas.</b> <b>Pechuga de pollo a la plancha.</b> <b>Fruta</b>	<b>10</b> Pez espada al horno con rodajas de tomate, calabacín, cebolla y patata Fruta	<b>11</b> Ensalada variada Pollo empanado Fruta	<b>12</b> Sopa de picadillo Tomate cherry aliñado con aceitunas y queso fresco Fruta	<b>13</b> Tortilla de espinacas. Queso semicurado. Fruta
<b>16</b> <b>Sopa de fideos.</b> <b>Rosada a la plancha.</b> <b>Fruta</b>	<b>17</b> Ensalada mixta Pollo al ajillo Fruta	<b>18</b> Puré de calabaza, calabacín y zanahoria. Tortilla francesa. Fruta	<b>19</b> Merluza al horno con patata y tomate. Fruta	<b>20</b> Ensalada variada Croquetas de pollo caseras Fruta
<b>23</b> <b>Hamburguesa de pollo a la plancha.</b> <b>Crema de verduras</b> <b>Fruta</b>	<b>24</b> Empanada de atún con verduras variadas y salsa de tomate natural Fruta	<b>25</b> Ensalada mixta Huevos rellenos de atún y salsa mayonesa casera. Fruta	<b>27</b> Calabacín al horno relleno de atún, salsa de tomate casera y gratinado con queso. Fruta	<b>28</b> Revuelto de espinacas. Queso fresco Fruta
<b>30</b> <b>Tomate aliñado con queso fresco</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Fruta</b>				