

- 3 **L** - Spaghetti with tomato sauce and tuna - Eggs with white sauce and colors salad - Apple
- 4 **M** - Stewed potatoes with broccoli - Grilled beef burger in spring sauce - Custard
- 5 **X** - Cocido soup- Complete cocido - Banana
- 6 **J** - Orchard rice - Baked halibut in green sauce - Seasonal fruit
- 7 **V** - Stewed white beans - Steamed turkey sausage with tomato sauce and potatoes - Pear
-
- 10 **L** - Castilian lentils - Breaded sole with green salad - Orange
- 11 **M** - Pumpkin cream - Ham omelet with seasonal salad - Yogurt
- 12 **X** - Macaroni with tomato sauce and pepper - Baked Lacon with roast carrot - Pear
- 13 **J** - Pinto beans with rice - Mackerel filet with natural tomato slices - Banana
- 14 **V** - Green beans with potatoes - Veal meatballs in sauce with mushroom - Mandarin
-
- 17 **L** - Homemade lentils - Zucchini omelet with colors salad - Apple
- 18 **M** - Potatoes stew - Baked hake in sauce with green peas - Custard
- 19 **X** - Three delights rice - Rioja-style roasted chicken - Mandarin
- 20 **J** - Mash of carrots - Breaded roman Pollack with green salad - Pear
- 21 **V** - Cocido soup- Complete cocido - Banana
-
- 24 **L** - Gratin pasta with tomato - Baked pink fish in seafood sauce - Orange
- 25 **M** - Lentils with vegetables - Tuna omelet with seasonal salad - Yogurt
- 26 **X** - With rice with tomato - Floured whiting with steamed potatoes - Pear
- 27 **J** - Vegetables soup - Stewed veal ragout - Peach in syrup
- 28 **V** - Holiday

- 3 **L** - REPOLLO CON MANZANA - CHULETA DE SAJONIA - FRUTA
- 4 **M** - ENSALADA MIXTA - SALMÓN A LA PLANCHA - FRUTA
- 5 **X** - PURÉ DE VERDURAS - PESCADILLA - FRUTA
- 6 **J** - COLILFOR - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
- 7 **V** - ROLLITOS DE ESPÁRRAGOS Y JAMÓN YORK - BACALADITOS - FRUTA
-
- 10 **L** - BROCOLI - POLLO ASADO CON ENSALADA - FRUTA
- 11 **M** - ARROZ TRES DELCIAS - EMPANADILLAS DE ATÚN - FRUTA
- 12 **X** - SOPA DE ESTRELLAS - MERO, ENSALADA - FRUTA
- 13 **J** - ENSALADA MIXTA - HUEVOS AL PLATO - FRUTA
- 14 **V** - PURÉ DE CALABACÍN - GALLO A LA PLANCHA - FRUTA
-
- 17 **L** - SOPA DE ARROZ - SARDINITAS CON PATATAS - FRUTA
- 18 **M** - ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 19 **X** - BERENJENAS A LA PLANCHA - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 20 **J** - COLES DE BRUSELAS - TORTILLA DE JAMÓN, ENSALADA - FRUTA
- 21 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA DE YORK - FRUTA
-
- 24 **L** - CONSOMÉ - PAVO CON ENSALADA - FRUTA
- 25 **M** - JUDIAS VERDES - PESCADO AL HORNO - FRUTA
- 26 **X** - GUISANTES SALTEADOS - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 27 **J** - CREMA DE PUERROS - EMPERADOR AL AJILLO - FRUTA
- 28 **V** - FESTIVO

MENU GENERAL COCINAS

Noviembre 2014

Menú Escolar

NOVIEMBRE 2014

3 Espaguetis con salsa de tomate y atún

Huevos con bechamel y ensalada de colores (lechuga, tomate, zanahoria y maíz)

Manzana

4 Patatas guisadas con brócoli (patatas, brócoli, zanahoria, calabacín y cebolla)

Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa primavera (champiñón y pimiento)

Natillas

5 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Plátano

6 Arroz de la huerta (arroz, zanahoria, calabacín, habas, cebolla)

Fletán al horno en salsa verde (espárragos, guisantes y perejil)

Fruta de temporada

7 Judías blancas estofadas (judías blancas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Salchichas de pavo al vapor con salsa de tomate y patatas

Pera

10 Lentejas castellanas (lentejas, judías verdes, zanahoria, jamón, pimiento y cebolla)

Lenguado rebozado (harina, huevo y pan) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Naranja

11 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro y patata)

Tortilla de jamón con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Yogur

12 Macarrones con salsa de tomate y pimiento

Lacón al horno con zanahoria asada

Pera

13 Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Filete de caballa con rodajas de tomate natural

Plátano

14 Judías verdes con patatas

Albóndigas de ternera al horno en salsa con setas

Mandarina

17 Lentejas caseras (lentejas, chorizo, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla y patata)

Tortilla de calabacín con ensalada de colores (lechuga, tomate, pimiento rojo y maíz)

Manzana

18 Guiso de patatas (patata, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Merluza al horno en salsa con guisantes

Natillas

19 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, maíz y jamón York)

Pollo asado a la riojana (pimiento rojo y verde, cebolla y zanahoria)

Mandarina

20 Puré de zanahorias (zanahoria, puerro y patata)

Abadejo a la romana (huevo y harina) con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceitunas)

Pera

21 Sopa de cocido (fideos y caldo)

Cocido completo (garbanzos, zanahoria, patata, puerro, chorizo, tocino y ternera)

Plátano

24 Caracolas con salsa de tomate gratinadas (pasta, tomate y queso)

Rosada al horno en salsa de marisco (chirlas, mejillones y gambas)

Naranja

25 Lentejas con verduras (lentejas, judías verdes, zanahoria, tomate, pimiento y cebolla)

Tortilla de bonito con ensalada del tiempo (lechuga, tomate y aceitunas negras)

Yogur

26 Arroz blanco con salsa de tomate

Pescadilla a la andaluza (harina) con patatas al vapor

Pera

27 Sopa de verduras (pasta, repollo, apio y tomate)

Ragout de ternera guisado (champiñón, zanahoria y guisantes)

Melocotón en almíbar

28 FESTIVO

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 679
Ca.: 190 mg Vit.A: 452 µg -
Fe.: 3.6 mg G.sat: 3.2 %

Hidra. car.: 54% - Proteínas: 16%
Grasas: 31% - Kcalorías: 689
Ca.: 164 mg Vit.A: 400 µg -
Fe.: 3.9 mg G.sat: 3.0 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 18%
Grasas: 30% - Kcalorías: 675
Ca.: 183 mg Vit.A: 395 µg -
Fe.: 4.1 mg G.sat: 3.6 %

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 17%
Grasas: 32% - Kcalorías: 690
Ca.: 193 mg Vit.A: 380 µg -
Fe.: 3.9 mg G.sat: 3.2 %