

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: MERCEDES SANTADER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
8 Ensalada de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	9 Lentejas estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con patatas panaderas Yogur y pan	10 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta de temporada y pan	11 Alubias estofadas a la riojana Merluza a la romana Yogur y pan integral	12 Menestra de verduras salteadas Chuleta de Sajonia con pimientos Fruta de temporada y pan	VE: 3040/727 GT: 24 GS: 5 HC: 90 AZ: 18 PROT: 42 SAL: 2
15 Patatas estofadas con calamares Hamburguesa de ternera con ensalada Fruta de temporada y pan	16 Sopa de cocido Cocido lebaniego Yogur y pan	17 Paella mixta Filete de perca en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan	18 Judías verdes salteadas Huevos rellenos de atún con ensalada de tomate Yogur y pan integral	19 Alubias pintas estofadas Alitas de pollo Fruta de temporada y pan	VE: 2718/650 GT: 22 GS: 5 HC: 81 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 2
22 Crema de calabaza Libritos de jamón y queso con patatas fritas Fruta de temporada y pan	23 Lentejas a la riojana Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan	24 Pasta con boloñesa de chorizo Jamoncitos de pollo al horno con champiñones Fruta de temporada y pan	25 Alubias estofadas con verduras Escalope de cerdo con ensalada Helado y pan integral	26 Porrusalda Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada y pan	VE: 3037/727 GT: 27 GS: 4 HC: 90 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 2
29 Salteado de guisantes con jamón Croquetas con ensalada Fruta de temporada y pan	30 Sopa de fideos Estofado de pavo con patatas al vapor Yogur y pan				VE: 2615/626 GT: 20 GS: 6 HC: 79 AZ: 19 PROT: 30 SAL: 2