MENU COMIDA COLEGIO NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Patatas con carne Bacalao con tomate **(pescado)** Yogur **(leche)** y pan **(gluten)**	2 Lentejas guisadas Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan **(gluten)**	3 Sopa de ave con fideos **(gluten, huevo)** Merluza a la plancha con pimientos asados **(pescado)** Fruta y pan **(gluten)**
		Kcal:858 KJ:3588 Hc: 85,4g Azúcares: 11,8g Prot: 41,7g Grasa: 39,2g Satur: 8,5g	Kcal:825 KJ:3447 Hc:81,1g Azúcares:22,1g Prot: 40,3g Grasa: 37,7g Satur:5,4g	Kcal:815 KJ:3405 Hc:75,4g Azúcares:6,4g Prot: 37,1g Grasa: 40g Satur:8g
6 Espaguetis boloñesa **(gluten, huevo)** Tortilla con ensalada **(huevo)** Fruta y pan **(gluten)**	7 Sopa de verduras Pollo asado con patatas Fruta y pan **(gluten)**	8 Crema de calabacín **(leche)** Limanda rebozada con verduras **(pescado, gluten y huevo)** Yogur **(leche)** y pan **(gluten)**	9 Judías pintas guisadas Chuleta de cerdo con ensalada Fruta y pan **(gluten)**	10 Brócoli gratinado **(leche)** Hamburguesa a la plancha con patatas Fruta y pan **(gluten)**
Kcal:840 KJ:3509 Hc:93,1g Azúcares:20,1g Prot: 28,7g Grasa: 39,2g Satur:9,1g	Kcal:826 KJ:3454 Hc: 83,2g Azúcares: 24g Prot: 28,9g Grasa: 42g Satur: 8,1g	Kcal:784 KJ:3279 Hc:56,5g Azúcares:10g Prot: 35,7g Grasa: 45,6g Satur:11,3g	Kcal:846 KJ:3537 Hc: 60,3g Azúcares: 23,4g Prot: 25,5g Grasa: 55,9g Satur: 12,8g	Kcal:867 KJ:3625 Hc: 74,8g Azúcares: 24,6g Prot: 29,3g Grasa: 50,3g Satur: 16,1g
13 Macarrones con verdura **(gluten, huevo)** Magro con Tomate Fruta y pan **(gluten)**	14 Crema de verduras naturales **(leche)** Pollo a la plancha con patatas al horno Fruta y pan **(gluten)**	15 Guisantes con jamón Tortilla de patata con ensalada **(huevo)** Yogur **(leche)** y pan **(gluten)**	16 Sopa de cocido **(gluten, huevo)** Cocido completo Fruta y pan **(gluten)**	17 Crema de calabaza **(leche)** Pavo al horno con salteado de pimientos Fruta y pan **(gluten)**
Kcal:833 KJ:3483 Hc:95,7g Azúcares:19,5g Prot: 32,1g Grasa: 35,7g Satur:6g	Kcal:837 KJ:3500 Hc:74,4g Azúcares:12,3g Prot: 33g Grasa: 45,4g Satur:10,9g	Kcal:869 KJ:3633 Hc: 74,1g Azúcares: 17,8g Prot: 32,7g Grasa: 49,3g Satur: 10,1g	Kcal:851 KJ:3557 Hc:93,6g Azúcares:19,8g Prot: 31,1g Grasa: 39,2g Satur:7,3g	Kcal:791 KJ:3305 Hc:67,2g Azúcares:18,2g Prot: 29,4g Grasa: 44,3g Satur:8g
20 Paella con calamares **(molusco)** Ensalada completa Fruta y pan **(gluten)**	21 Puré de verdura Tortilla de patata con ensalada **(huevo)** Fruta y pan **(gluten)**	22 Coliflor gratinada **(leche)** Pavo asado con patatas Yogur **(leche)** y pan **(gluten)**	23 Judías blancas con verdura Hamburguesa en salsa **(gluten)** Fruta y pan **(gluten)**	24 Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas **(huevo)** Fruta y pan (gluten)
Kcal:824 KJ:3444 Hc:,99,3g Azúcares: 21,4g Prot: 27,1g Grasa: 35,3g Satur: 5g	Kcal:825 KJ:3450 Hc:81,1g Azúcares:22g Prot: 20,2g Grasa: 46,6g Satur:8,6g	Kcal:845 KJ:3531 Hc: 68,9g Azúcares: 11,3g Prot: 35,5g Grasa: 47,7g Satur: 12,4g	Kcal:867 KJ:3626 Hc:91,6g Azúcares:19,7g Prot: 34,8g Grasa: 40,2g Satur:12,6g	Kcal:836 KJ:3495 Hc:105,1g Azúcares:20,3g Prot: 17,6g Grasa: 38,4g Satur:6g
27 Coditos al pesto **(gluten, huevo, almendra)** Empanadillas con ensalada **(huevo, gluten y pescado)** Fruta y pan **(gluten)**	28 Crema de calabacín **(leche)** Albóndigas de ternera con patatas **(gluten, huevo)** Fruta y pan **(gluten)**	29 Judías verdes con patata Ternera asada Fruta y pan **(gluten)**	30 Sopa de cocido **(gluten, huevo)** Cocido completo Fruta y pan **(gluten)**	
Kcal:864 KJ:3612 Hc: 118,6g Azúcares: 26,2g Prot: 22,6g Grasa: 33,4g Satur: 6,7g	Kcal:817 KJ:3415 Hc:57,9g Azúcares:22,9g Prot: 25,9g Grasa: 53,4g Satur:14,2g	Kcal:834 KJ:3484 Hc: 85g Azúcares: 26,5g Prot: 42,3g Grasa: 36g Satur: 6,8g	Kcal:851 KJ:3557 Hc:93,6g Azúcares:19,8g Prot: 31,1g Grasa: 39,2g Satur:7,3g	

Sergio Castillo Ventura
Col. MAD00632
CODINMA

Menú elaborado por Sergio Castillo Ventura con DNI: 11849446-F Graduado en Nutrición Humana y Dietética.