Colegio Mayol
CENTRO BILINGÜE

MENU NOVIEMBRE 2018
(INFANTIL Y PRIMARIA)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 5 Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Patatas Plátano Pan y agua Kcal 702 · Prot 32,4 · Hcar 79,2 · Lipid 26,1	**Día 6** Arroz con tomate y salchichas Filete de salmón Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Naranja Pan y agua Kcal 710 · Prot 34,2 · HCar 75.8 · Lipid 24,6	**Día 7** Lentejas estofadas Tortilla española Rodajas de tomate natural Yogur Pan y agua Kcal 701 · Prot 35.8 · HCar 79.1 · Lipid 25.4	**Día 8** Ragout de ternera Mini fricadelle en salsa de tomate Salteado de verduras Mandarina Pan y agua Kcal 699 · Prot 36.1 · HCar 80.1 · Lipid 23.4	**Día 9** Macarrones con queso Filete de palometa en salsa Patatas ajo-perejil Yogur Pan y agua Kcal 728 · Prot 36,6 · HCar 78,2 · Lipid 25,1
Día 12 Judías blancas estofadas Filete ruso en salsa Patatas Pera Pan y agua Kcal 712 · Prot 36.1 · HCar 80.1 · Lipid 25.4	**Día 13** Canelones gratinados Atún empanado Salteado de verduras Mandarina Pan y agua Kcal 705 · Prot 39,2 · HCar 86,8 · Lipid 28,9	**Día 14** Crema de verduras: patata, zanahoria, acelgas, judías verdes, calabacín y espinacas Albóndigas de pollo a la jardinera Patatas panadera Yogur Pan y agua Kcal 709 · Prot 34,5 · HCar 73,2 · Lipid 22,4	**Día 15** Paella valenciana Merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 700 · Prot 34,8 · HCar 75,4 · Lipid 25,7	**Día 16** Sopa de fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua Kcal 770 · Prot 35.8 · HCar 95.1 · Lipid 29.4
Día 19 Arroz caldoso de marisco Lomo adobado Calabacín rebozado Mandarina Pan y agua Kcal 704 · Prot 35,7 · HCar 74,9 · Lipid 26,1	**Día 20** Lacitos a la napolitana Filete de emperador Salteado de verduras Plátano Pan y agua HCar 700 · Prot 33.1 · HCar 70,7 · Lipid 23,1	**Día 21** Lentejas hortelanas Nuggets de pollo y calamares a la romana Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua Kcal 701 · Prot 34.5 · HCar 77.5 · Lipid 25,9	**Día 22** Sopa de picadillo Bacalao a la vizcaína Peques: bacalao rebozado Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 701 · Prot 35.3 · HCar 75.1 · Lipid 23,1	**Día 23** Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro PEQUES: Puré de verduras Chuleta de sajonia Salteado de setas Yogur Pan y agua Kcal 689 · Prot 37.1 · HCar 72.5 · Lipid 22,9
Día 26 Sopa de cocido Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, jamón,... Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua Kcal 770 · Prot 35.8 · HCar 95.1 · Lipid 29.4	**Día 27** Raviolis de carne con salsa de tomate Peques: macarrones con tomate Filete de merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal 702 · Prot 34.6 · HCar 80.1 · Lipid 26.3 Kcal 692 · Prot 33,4 · HCar 72,8 · Lipid 21,3	**Día 28** Crema de calabaza Filete de pollo empanado Patatas Yogur Pan y agua Kcal 695 · Prot 35.8 · HCar 75.1 · Lipid 23.4	**Día 29** Marmitako de bonito Albóndigas en salsa de vino blanco Champiñón al ajillo Naranja Pan y agua Kcal 702 · Prot 35.6 · HCar 79.6 · Lipid 25.4 Kcal 690 · Prot 33,4 · HCar 73.1 · Lipid 25.4	**Día 30** Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas Filete de mero a la marinera Patatitas al vapor Mandarina Pan y agua Kcal 703 · Prot 31.4 · HCar 77.2 · Lipid 25.2 Kcal 690 · Prot 32.5 · HCar 72.1 · Lipid 21.3

SOJA · LECHE · FRUTOS DE CASCARA · APIO · MOSTAZA · SESAMO · SULFITOS
MOLUSCOS · ALTRAMUCES · PESCADO · CRUSTACEOS · HUEVOS · GLUTEN · CACAHUETES