


MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:3.094/740 GT:28 GS:6 HC:98 AZ:18 PROT:30 SAL:3

3

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Flamenquines con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:4.597/1.100 GT:49 GS:11 HC:128 AZ:32 PROT:42 SAL:5

4

Sopa de lluvia
Jamoncitos de pollo al limón con
judías salteadas
Fruta y pan

VE:2.424/580 GT:7 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:43 SAL:3

5

Paella
Filete de merluza en salsa verde
con zanahorias baby
Yogur y pan

VE:3.137/750 GT:18 GS:5 HC:100 AZ:13 PROT:45 SAL:4

8

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa de atún con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:2.512/601 GT:11 GS:3 HC:95 AZ:27 PROT:34 SAL:2

9

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con
guisantes
Yogur y pan

VE:2.959/708 GT:30 GS:12 HC:74 AZ:15 PROT:35 SAL:2

10

Arroz marinera
Filete de pollo al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.073/735 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:24 PROT:55 SAL:1

11

Potaje de garbanzos
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:2.805/671 GT:13 GS:1 HC:99 AZ:32 PROT:41 SAL:4

12

Espirales al pomodoro
Croquetas de jamón con patatas
al vapor
Yogur y pan

VE:4.948/1.184 GT:64 GS:13 HC:120 AZ:17 PROT:30 SAL:3

15

Sopa de fideos
Estofado a la jardinera
Fruta y pan

VE:2.274/544 GT:11 GS:3 HC:76 AZ:24 PROT:35 SAL:3

16

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:3.063/733 GT:31 GS:9 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:3

17

Coditos con salsa de tomate
Cazón en salsa con judías
verdes salteadas
Fruta y pan

VE:3.112/745 GT:8 GS:1 HC:123 AZ:27 PROT:41 SAL:3

18

Crema de calabaza
Lomo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:30 GS:5 HC:87 AZ:27 PROT:32 SAL:3

19

Lentejas a la jardinera
Chispas de merluza con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.138/751 GT:28 GS:6 HC:97 AZ:9 PROT:25 SAL:2

22

Sopa de cocido
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.913/697 GT:26 GS:3 HC:90 AZ:24 PROT:27 SAL:3

23

Macarrones al pomodoro
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur y pan

VE:3.812/912 GT:41 GS:9 HC:103 AZ:10 PROT:41 SAL:3

24

Lentejas estofadas (patata,
zanahoria, pimiento, cebolla,
chorizo, morcilla)
Croquetas de jamón con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:5.394/1.290 GT:73 GS:12 HC:132 AZ:32 PROT:29 SAL:4

25

Crema de verduras
Pavo en salsa con patatas gajo
Tarta de manzana y pan

VE:4.544/1.087 GT:56 GS:15 HC:107 AZ:17 PROT:36 SAL:3

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
verduras
Yogur y pan

VE:2.750/658 GT:11 GS:3 HC:102 AZ:10 PROT:36 SAL:4

29

Lentejas a la campesina
San Jacobo con ensalada
tricolor (lechuga, zanahoria y
maíz)
Fruta y pan

VE:3.573/855 GT:27 GS:4 HC:137 AZ:28 PROT:18 SAL:3

30

Crema de calabacín
Lomo adobado con patatas dólar
Yogur y pan

VE:2.968/710 GT:36 GS:9 HC:65 AZ:12 PROT:32 SAL:2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)
VE:2.789/667 GT:30 GS:7 HC:81 AZ:17 PROT:26 SAL:3

3

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Pechuga de pavo al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.025/724 GT:25 GS:7 HC:88 AZ:30 PROT:43 SAL:2

4

Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo al limón con
judías salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.119/507 GT:9 GS:3 HC:71 AZ:25 PROT:39 SAL:2

5

Paella
Filete de merluza en salsa verde
con zanahorias baby
Yogur y pan (sin gluten)
VE:2.832/677 GT:20 GS:6 HC:83 AZ:11 PROT:41 SAL:4

8

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa de atún con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.207/528 GT:13 GS:4 HC:78 AZ:25 PROT:30 SAL:2

9

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con
guisantes
Yogur y pan (sin gluten)
VE:2.654/635 GT:32 GS:13 HC:57 AZ:13 PROT:31 SAL:2

10

Arroz marinera
Filete de pollo al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.768/662 GT:9 GS:2 HC:95 AZ:22 PROT:51 SAL:1

11

Potaje de garbanzos
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.500/598 GT:15 GS:2 HC:82 AZ:30 PROT:37 SAL:4

12

Macarrones al pomodoro
Filete de pavo en salsa con
patatas al vapor
Yogur y pan (sin gluten)
VE:3.063/733 GT:23 GS:5 HC:91 AZ:12 PROT:38 SAL:3

15

Sopa de fideos
Estofado a la jardinera
Fruta y pan (sin gluten)
VE:1.969/471 GT:13 GS:4 HC:59 AZ:22 PROT:31 SAL:3

16

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Yogur y pan (sin gluten)
VE:2.758/660 GT:33 GS:10 HC:62 AZ:12 PROT:37 SAL:2

17

Macarrones con salsa de tomate
Cazón en salsa con judías
verdes salteadas
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.768/662 GT:10 GS:1 HC:106 AZ:33 PROT:43 SAL:3

18

Crema de calabaza
Lomo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.784/666 GT:32 GS:6 HC:70 AZ:25 PROT:28 SAL:3

19

Lentejas a la jardinera
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur y pan (sin gluten)
VE:2.979/713 GT:29 GS:6 HC:72 AZ:7 PROT:37 SAL:2

22

Sopa de cocido
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.608/624 GT:28 GS:4 HC:73 AZ:22 PROT:23 SAL:3

23

Macarrones al pomodoro
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur y pan (sin gluten)
VE:3.507/839 GT:43 GS:10 HC:86 AZ:9 PROT:37 SAL:2

24

Lentejas estofadas (patata,
zanahoria, pimiento, cebolla,
chorizo, morcilla)
Pechuga de pollo al horno con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)
VE:3.216/769 GT:27 GS:6 HC:92 AZ:24 PROT:44 SAL:2

25

Crema de verduras
Pavo en salsa con patatas gajo
Postre especial y pan (sin
gluten)
VE:3.539/847 GT:44 GS:8 HC:82 AZ:32 PROT:32 SAL:2

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
verduras
Yogur y pan (sin gluten)
VE:2.445/585 GT:13 GS:4 HC:85 AZ:9 PROT:32 SAL:4

29

Lentejas a la campesina
Pavo a la plancha con ensalada
tricolor (lechuga, zanahoria y
maíz)
Fruta y pan (sin gluten)
VE:2.185/523 GT:6 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:23 SAL:2

30

Crema de calabacín
Lomo adobado con patatas dólar
Yogur y pan (sin gluten)
VE:2.663/637 GT:38 GS:10 HC:48 AZ:10 PROT:28 SAL:2

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.040/727 GT:25 GS:3 HC:99 AZ:20 PROT:32 SAL:3

3

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Pechuga de pavo al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.330/797 GT:23 GS:6 HC:105 AZ:32 PROT:47 SAL:2

4

Sopa de lluvia
Jamoncitos de pollo al limón con
judías salteadas
Fruta y pan

VE:2.424/580 GT:7 GS:2 HC:88 AZ:27 PROT:43 SAL:3

5

Paella
Filete de merluza en salsa verde
con zanahorias baby
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.083/737 GT:14 GS:3 HC:102 AZ:14 PROT:47 SAL:5

8

Lentejas a la riojana
Tortilla francesa de atún con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:2.512/601 GT:11 GS:3 HC:95 AZ:27 PROT:34 SAL:2

9

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa con
guisantes
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.905/695 GT:27 GS:9 HC:75 AZ:17 PROT:37 SAL:3

10

Arroz marinera
Filete de pollo al horno con
menestra de verduras salteadas
Fruta y pan

VE:3.073/735 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:24 PROT:55 SAL:1

11

Potaje de garbanzos
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:2.805/671 GT:13 GS:1 HC:99 AZ:32 PROT:41 SAL:4

12

Espirales al pomodoro
Filete de pavo en salsa con
patatas al vapor
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.364/805 GT:23 GS:4 HC:104 AZ:15 PROT:43 SAL:3

15

Sopa de fideos
Estofado a la jardinera
Fruta y pan

VE:2.274/544 GT:11 GS:3 HC:76 AZ:24 PROT:35 SAL:3

16

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.008/720 GT:27 GS:7 HC:81 AZ:15 PROT:43 SAL:3

17

Coditos con salsa de tomate
Cazón en salsa con judías
verdes salteadas
Fruta y pan

VE:3.112/745 GT:8 GS:1 HC:123 AZ:27 PROT:41 SAL:3

18

Crema de calabaza
Lomo en salsa con patatas fritas
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:30 GS:5 HC:87 AZ:27 PROT:32 SAL:3

19

Lentejas a la jardinera
Bacalao al horno con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.230/773 GT:24 GS:2 HC:90 AZ:11 PROT:43 SAL:2

22

Sopa de cocido
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.913/697 GT:26 GS:3 HC:90 AZ:24 PROT:27 SAL:3

23

Macarrones al pomodoro
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:3.757/899 GT:37 GS:6 HC:104 AZ:12 PROT:44 SAL:3

24

Lentejas estofadas (patata,
zanahoria, pimiento, cebolla,
chorizo, morcilla)
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

VE:3.479/832 GT:25 GS:5 HC:109 AZ:25 PROT:46 SAL:3

25

Crema de verduras
Pavo en salsa con patatas gajo
Postre especial y pan

VE:3.844/920 GT:42 GS:7 HC:99 AZ:34 PROT:36 SAL:2

26

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
verduras
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.696/645 GT:7 GS:0 HC:103 AZ:12 PROT:38 SAL:5

29

Lentejas a la campesina
Filete de pavo en salsa con
ensalada tricolor (lechuga,
zanahoria y maíz)
Fruta y pan

VE:2.925/700 GT:14 GS:1 HC:115 AZ:28 PROT:29 SAL:3

30

Crema de calabacín
Lomo adobado con patatas dólar
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.913/697 GT:33 GS:6 HC:66 AZ:13 PROT:34 SAL:2