

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Crema de zanahoria  
Pollo asado al limón con patatas  
asadas  
Yogur y **pan integral**

VE:2.458/588 GT:17 GS:6 HC:63 AZ:15 PROT:44 SAL:1

3

Macarrones al pomodoro  
Filete de merluza en salsa verde  
con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.164/757 GT:8 GS:0 HC:127 AZ:23 PROT:43 SAL:2

6

Sopa de fideos  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.416/578 GT:24 GS:5 HC:74 AZ:18 PROT:28 SAL:3

7

Lentejas estofadas con verduras  
Filete de lenguadina al horno  
con guisantes  
Yogur y pan

VE:3.019/722 GT:15 GS:5 HC:105 AZ:14 PROT:45 SAL:1

8

Crema de calabaza  
Lomo en salsa con arroz pilaf  
Fruta de temporada y pan

VE:2.554/611 GT:11 GS:3 HC:95 AZ:21 PROT:32 SAL:3

9

Coditos con salsa de tomate  
Buñuelos de bacalao con  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur y **pan integral**

VE:4.111/984 GT:49 GS:9 HC:114 AZ:11 PROT:25 SAL:3

10

Garbanzos estofados  
Tortilla francesa de jamón york  
con ensalada de lechuga y  
brotes de soja  
Fruta de temporada y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo  
Varitas de merluza con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:3.710/888 GT:30 GS:3 HC:124 AZ:21 PROT:25 SAL:3

14

Sopa de estrellas  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur y pan

VE:2.391/572 GT:24 GS:11 HC:58 AZ:11 PROT:31 SAL:2

15

Crema de zanahoria  
Pollo asado al romero con  
patatas panaderas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.600/622 GT:13 GS:3 HC:84 AZ:24 PROT:40 SAL:1

16

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

VE:3.343/800 GT:35 GS:9 HC:79 AZ:13 PROT:46 SAL:2

17

Espaguetis a la napolitana  
Filete de merluza en salsa verde  
con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:3.015/721 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:20 PROT:38 SAL:1

20

Crema de verduras  
Lomo al ajillo con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.596/621 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:29 SAL:2

21

Coditos a la napolitana con  
queso rallado  
Empanadillas de atún con  
ensalada de lechuga y maíz  
Yogur y pan

VE:3.688/882 GT:34 GS:9 HC:110 AZ:17 PROT:29 SAL:2

22

Patatas guisadas con carne  
(magro, cebolla, zanahoria)  
Tortilla francesa con atún con  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.345/561 GT:18 GS:2 HC:80 AZ:19 PROT:28 SAL:2

23

Lentejas a la campesina  
Hamburguesa al horno con  
zanahorias salteadas  
Yogur y **pan integral**

VE:2.641/632 GT:20 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:32 SAL:2

24

Arroz tres delicias  
Medallón de merluza al horno  
con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.976/712 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:22 PROT:33 SAL:1

27

Macarrones a la carbonara  
Pollo asado con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:3.242/775 GT:20 GS:3 HC:101 AZ:20 PROT:47 SAL:2

28

Garbanzos estofados  
Filete de merluza en salsa verde  
con guisantes salteados  
Yogur y pan

VE:2.948/705 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:14 PROT:43 SAL:1

29

Crema de verduras  
Tortilla de patata al horno con  
ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.759/660 GT:25 GS:3 HC:87 AZ:22 PROT:21 SAL:1

30

Sopa de ave  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur y **pan integral**

VE:2.420/579 GT:25 GS:11 HC:55 AZ:11 PROT:37 SAL:1

MES: Noviembre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <b>FESTIVO</b>	2 Crema de zanahoria Pollo asado al limón con patatas asadas Yogur y pan integral <small>VE:2.458/588 GT:17 GS:6 HC:63 AZ:15 PROT:44 SAL:1</small>	3 Macarrones al pomodoro Filete de merluza en salsa verde con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan <small>VE:3.164/757 GT:8 GS:0 HC:127 AZ:23 PROT:43 SAL:2</small>
6 Sopa de fideos Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.416/578 GT:24 GS:5 HC:74 AZ:18 PROT:28 SAL:3</small>	7 Lentejas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con guisantes Yogur y pan <small>VE:3.019/722 GT:15 GS:5 HC:105 AZ:14 PROT:45 SAL:1</small>	8 Crema de calabaza Lomo en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan <small>VE:2.554/611 GT:11 GS:3 HC:95 AZ:21 PROT:32 SAL:3</small>	9 Coditos con salsa de tomate Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral <small>VE:4.111/984 GT:49 GS:9 HC:114 AZ:11 PROT:25 SAL:3</small>	10 Garbanzos estofados Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan
13 Lentejas estofadas con chorizo Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan <small>VE:3.710/888 GT:30 GS:3 HC:124 AZ:21 PROT:25 SAL:3</small>	14 Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera Yogur y pan <small>VE:2.391/572 GT:24 GS:11 HC:58 AZ:11 PROT:31 SAL:2</small>	15 Crema de zanahoria Pollo asado al romero con patatas panaderas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.600/622 GT:13 GS:3 HC:84 AZ:24 PROT:40 SAL:1</small>	16 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral <small>VE:3.343/800 GT:35 GS:9 HC:79 AZ:13 PROT:46 SAL:2</small>	17 Espaguetis a la napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan <small>VE:3.015/721 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:20 PROT:38 SAL:1</small>
20 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas fritas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.596/621 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:29 SAL:2</small>	21 Coditos a la napolitana con queso rallado Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:3.688/882 GT:34 GS:9 HC:110 AZ:17 PROT:29 SAL:2</small>	22 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan <small>VE:2.345/561 GT:18 GS:2 HC:80 AZ:19 PROT:28 SAL:2</small>	23 Lentejas a la campesina Hamburguesa al horno con zanahorias salteadas Yogur y pan integral <small>VE:2.641/632 GT:20 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:32 SAL:2</small>	24 Arroz tres delicias Medallón de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.976/712 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:22 PROT:33 SAL:1</small>
27 Macarrones salteados Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan <small>VE:3.203/766 GT:13 GS:2 HC:109 AZ:21 PROT:51 SAL:1</small>	28 Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde con guisantes salteados Yogur y pan <small>VE:2.948/705 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:14 PROT:43 SAL:1</small>	29 Crema de verduras Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.759/660 GT:25 GS:3 HC:87 AZ:22 PROT:21 SAL:1</small>	30 Sopa de ave Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral <small>VE:2.420/579 GT:25 GS:11 HC:55 AZ:11 PROT:37 SAL:1</small>	

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

**FESTIVO**

2

Crema de zanahoria  
Pollo asado al limón con patatas  
asadas  
Yogur y **pan integral**

VE:2.458/588 GT:17 GS:6 HC:63 AZ:15 PROT:44 SAL:1

3

Macarrones al pomodoro  
Filete de merluza en salsa verde  
con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.164/757 GT:8 GS:0 HC:127 AZ:23 PROT:43 SAL:2

6

Sopa de fideos  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.416/578 GT:24 GS:5 HC:74 AZ:18 PROT:28 SAL:3

7

Lentejas estofadas con verduras  
Filete de lenguadina al horno  
con guisantes  
Yogur y pan

VE:3.019/722 GT:15 GS:5 HC:105 AZ:14 PROT:45 SAL:1

8

Crema de calabaza  
Lomo en salsa con arroz pilaf  
Fruta de temporada y pan

VE:2.554/611 GT:11 GS:3 HC:95 AZ:21 PROT:32 SAL:3

9

Macarrones con salsa de tomate  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y zanahoria  
Yogur y **pan integral**

VE:4.035/965 GT:28 GS:7 HC:108 AZ:18 PROT:45 SAL:1

10

Garbanzos estofados  
Pavo a la plancha con ensalada  
de lechuga y brotes de soja  
Fruta de temporada y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo  
Lomo a la plancha con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:2.795/669 GT:12 GS:3 HC:103 AZ:19 PROT:34 SAL:2

14

Sopa de ave  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur y pan

VE:2.470/591 GT:24 GS:11 HC:57 AZ:12 PROT:36 SAL:1

15

Crema de zanahoria  
Pollo asado al romero con  
patatas panaderas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.600/622 GT:13 GS:3 HC:84 AZ:24 PROT:40 SAL:1

16

Alubias blancas (zanahoria,  
patata, pimiento, cebolla,  
morcilla, chorizo)  
Pavo a la plancha con ensalada  
de lechuga y aceitunas  
Yogur y **pan integral**

VE:3.347/801 GT:32 GS:9 HC:83 AZ:16 PROT:50 SAL:2

17

Espaguetis a la napolitana  
Filete de merluza en salsa verde  
con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:3.015/721 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:20 PROT:38 SAL:1

20

Crema de verduras  
Lomo al ajillo con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.596/621 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:29 SAL:2

21

Macarrones a la napolitana con  
queso rallado  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur y pan

VE:4.122/986 GT:23 GS:7 HC:113 AZ:12 PROT:42 SAL:1

22

Patatas guisadas con carne  
(magro, cebolla, zanahoria)  
Pechuga de pollo al horno con  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.328/557 GT:12 GS:1 HC:79 AZ:19 PROT:41 SAL:2

23

Lentejas a la campesina  
Hamburguesa al horno con  
zanahorias salteadas  
Yogur y **pan integral**

VE:2.641/632 GT:20 GS:8 HC:93 AZ:11 PROT:32 SAL:2

24

Arroz tres delicias  
Medallón de merluza al horno  
con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.976/712 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:22 PROT:33 SAL:1

27

Macarrones a la carbonara  
Pollo asado con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:3.242/775 GT:20 GS:3 HC:101 AZ:20 PROT:47 SAL:2

28

Garbanzos estofados  
Filete de merluza en salsa verde  
con guisantes salteados  
Yogur y pan

VE:2.948/705 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:14 PROT:43 SAL:1

29

Crema de verduras  
Lomo a la plancha con ensalada  
de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.441/584 GT:20 GS:4 HC:74 AZ:21 PROT:27 SAL:2

30

Sopa de ave  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur y **pan integral**

VE:2.420/579 GT:25 GS:11 HC:55 AZ:11 PROT:37 SAL:1

MES: Noviembre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Crema de zanahoria  
Pollo asado al limón con patatas  
asadas  
Yogur (sin lactosa) y pan integral

VE:2.404/575 GT:14 GS:3 HC:64 AZ:17 PROT:47 SAL:1

3

Macarrones al pomodoro  
Filete de merluza en salsa verde  
con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.164/757 GT:8 GS:0 HC:127 AZ:23 PROT:43 SAL:2

6

Sopa de fideos  
Hamburguesa al horno con  
patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.416/578 GT:24 GS:5 HC:74 AZ:18 PROT:28 SAL:3

7

Lentejas estofadas con verduras  
Filete de lenguadina al horno  
con guisantes  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.965/709 GT:11 GS:2 HC:107 AZ:15 PROT:47 SAL:1

8

Crema de calabaza  
Lomo en salsa con arroz pilaf  
Fruta de temporada y pan

VE:2.554/611 GT:11 GS:3 HC:95 AZ:21 PROT:32 SAL:3

9

Coditos con salsa de tomate  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y zanahoria  
Yogur (sin lactosa) y pan integral

VE:4.020/962 GT:25 GS:6 HC:109 AZ:12 PROT:42 SAL:1

10

Garbanzos estofados  
Tortilla francesa de jamón york  
con ensalada de lechuga y  
brotes de soja  
Fruta de temporada y pan

13

Lentejas estofadas con chorizo  
Lomo al horno con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:2.941/704 GT:13 GS:3 HC:104 AZ:19 PROT:38 SAL:2

14

Sopa de estrellas  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.337/559 GT:21 GS:8 HC:59 AZ:12 PROT:33 SAL:3

15

Crema de zanahoria  
Pollo asado al romero con  
patatas panaderas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.600/622 GT:13 GS:3 HC:84 AZ:24 PROT:40 SAL:1

16

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

VE:3.288/787 GT:31 GS:7 HC:81 AZ:15 PROT:48 SAL:3

17

Espaguetis a la napolitana  
Filete de merluza en salsa verde  
con ensalada de lechuga y  
zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:3.015/721 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:20 PROT:38 SAL:1

20

Crema de verduras  
Lomo al ajillo con patatas fritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.596/621 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:21 PROT:29 SAL:2

21

Coditos a la napolitana  
Fingers de pollo con ensalada de  
lechuga y maíz  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:4.035/965 GT:19 GS:5 HC:114 AZ:14 PROT:44 SAL:1

22

Patatas guisadas con carne  
(magro, cebolla, zanahoria)  
Tortilla francesa con atún con  
ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.345/561 GT:18 GS:2 HC:80 AZ:19 PROT:28 SAL:2

23

Lentejas a la campesina  
Hamburguesa al horno con  
zanahorias salteadas  
Yogur (sin lactosa) y pan integral

VE:2.587/619 GT:17 GS:5 HC:94 AZ:13 PROT:34 SAL:3

24

Arroz tres delicias  
Medallón de merluza al horno  
con judías verdes salteadas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.976/712 GT:12 GS:1 HC:117 AZ:22 PROT:33 SAL:1

27

Macarrones pomodoro (tomate)  
Pollo asado con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta de temporada y pan

VE:2.775/664 GT:10 GS:2 HC:97 AZ:20 PROT:44 SAL:1

28

Garbanzos estofados  
Filete de merluza en salsa verde  
con guisantes salteados  
Yogur (sin lactosa) y pan

VE:2.894/692 GT:8 GS:0 HC:105 AZ:15 PROT:45 SAL:2

29

Crema de verduras  
Tortilla de patata al horno con  
ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.759/660 GT:25 GS:3 HC:87 AZ:22 PROT:21 SAL:1

30

Sopa de ave  
Albóndigas a la jardinera  
Yogur (sin lactosa) y pan integral

VE:2.366/566 GT:21 GS:8 HC:56 AZ:13 PROT:40 SAL:1