

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia. El pan se alternará entre blanco e integral.

1

FESTIVO

2

Crema de calabacín
Longanizas con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan

VE:3.478/832 GT:40 GS:15 HC:74 AZ:23 PROT:41 SAL:1

3

Ensalada mixta con huevo duro
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan

VE:2.675/640 GT:14 GS:3 HC:100 AZ:23 PROT:29 SAL:3

4

Garbanzos estofados
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:3.190/763 GT:19 GS:0 HC:125 AZ:19 PROT:24 SAL:2

7

Espirales a la napolitana
Tortilla francesa con pisto
Fruta de temporada y pan

VE:2.823/675 GT:13 GS:1 HC:109 AZ:20 PROT:29 SAL:1

8

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Limanda empanada al horno con cebolla y puerro
Fruta de temporada y pan

VE:3.366/805 GT:16 GS:2 HC:124 AZ:22 PROT:41 SAL:1

9

Crema de judías verdes
Pechuga de pollo al horno con cebolla y patatas al horno
Fruta de temporada y pan

VE:2.976/712 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:46 SAL:2

10

Sopa de pescado con pasta
Pollo asado al romero con salteado campestre
Fruta de temporada y pan

VE:2.642/632 GT:20 GS:3 HC:70 AZ:20 PROT:43 SAL:2

11

JORNADA DE OTOÑO

14

Crema de brócoli
Ragout de pavo con verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.399/574 GT:15 GS:4 HC:78 AZ:23 PROT:31 SAL:3

15

Hummus de garbanzos y remolacha con pan de trigo
Paella valenciana
Fruta de temporada y pan

VE:3.844/920 GT:9 GS:1 HC:168 AZ:22 PROT:41 SAL:3

16

Olleta de legumbres
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:2.896/693 GT:16 GS:0 HC:115 AZ:19 PROT:21 SAL:2

17

Sopa de verduras
Cocido completo (sin ternera)
Fruta de temporada y pan

VE:2.270/543 GT:34 GS:3 HC:87 AZ:22 PROT:27 SAL:1

18

Macarrones (integrales) con salsa de verduras
Palometa en salsa verde
Fruta de temporada y pan

VE:3.215/769 GT:12 GS:1 HC:113 AZ:33 PROT:50 SAL:2

21

Hervido valenciano
Salmón al horno con salsa de puerros
Fruta de temporada y pan

VE:1.940/464 GT:9 GS:1 HC:65 AZ:23 PROT:32 SAL:1

22

Sopa minestrone con lluvia
Lomo en salsa con parmentier de patata y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.550/610 GT:13 GS:4 HC:92 AZ:20 PROT:33 SAL:4

23

Coditos con boloñesa de atún
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:3.172/759 GT:18 GS:3 HC:119 AZ:23 PROT:33 SAL:1

24

Crema de alubias
Jamoncitos de pollo al horno con zanahorias y champiñones salteados
Fruta de temporada y pan

VE:2.901/694 GT:11 GS:3 HC:97 AZ:25 PROT:52 SAL:1

25

Arroz a la cubana
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con calabacín al vapor
Fruta de temporada y pan

VE:4.171/998 GT:36 GS:9 HC:119 AZ:22 PROT:51 SAL:3

28

Guiso de lentejas con manzana
Tortilla de espinacas
Fruta de temporada y pan

VE:2.567/614 GT:14 GS:2 HC:97 AZ:21 PROT:26 SAL:2

29

Entremeses aptos
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:3.090/739 GT:30 GS:8 HC:87 AZ:34 PROT:27 SAL:3

30

Crema de puerros con picatostes integrales
Palometa a la griega (tomate y especias)
Fruta de temporada y pan

VE:2.203/527 GT:9 GS:1 HC:77 AZ:21 PROT:31 SAL:1