

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia con opción de postre no lácteo tras la fruta. El pan se alternará entre blanco e integral.</p>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabacín Pizza con boloñesa de soja con verduras Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.403/814 GT:24 GS:6 HC:122 AZ:25 PROT:30 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de garbanzos Arroz blanco con salsa de tomate Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:1.906/456 GT:3 GS:0 HC:95 AZ:18 PROT:12 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados Patatas gratinadas con cebolla Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.583/857 GT:10 GS:5 HC:123 AZ:20 PROT:27 SAL:1</p>
<p>7</p> <p>Espaguetis con boloñesa de soja Hamburguesa vegana con pisto Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.085/738 GT:14 GS:1 HC:125 AZ:22 PROT:27 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Menestra de verduras con tomate frito Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.756/659 GT:11 GS:1 HC:119 AZ:18 PROT:19 SAL:1</p>	<p>9</p> <p>Crema de judías verdes Pizza vegetal con salsa boloñesa de soja Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:4.309/1.031 GT:25 GS:7 HC:163 AZ:24 PROT:43 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos salteados con champiñones y cebolla Rollito de primavera con salteado campestre Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.802/909 GT:29 GS:2 HC:131 AZ:50 PROT:34 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>JORNADA DE OTOÑO</p>
<p>14</p> <p>Crema de brócoli Estofado de soja con verduras Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.069/495 GT:10 GS:1 HC:84 AZ:23 PROT:19 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Hummus de garbanzos y remolacha con pan de trigo Paella de verduras Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.916/937 GT:18 GS:1 HC:162 AZ:38 PROT:29 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>Olleta de legumbres Crema de zanahoria Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.540/608 GT:7 GS:1 HC:117 AZ:26 PROT:17 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Sopa de verduras Empedrado de garbanzos Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.706/647 GT:11 GS:2 HC:115 AZ:29 PROT:26 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de soja Guisantes salteados Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.625/867 GT:13 GS:1 HC:144 AZ:34 PROT:47 SAL:1</p>
<p>21</p> <p>Crema de legumbres Rollito de primavera con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.452/826 GT:16 GS:1 HC:145 AZ:43 PROT:27 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Sopa minestrone con lluvia Garbanzos salteados con parmentier de patata y zanahoria Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.750/658 GT:10 GS:1 HC:123 AZ:26 PROT:24 SAL:3</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa boloñesa de soja Salteado de judías verdes con patatas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.131/749 GT:10 GS:1 HC:135 AZ:23 PROT:30 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Crema de alubias Verduras salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.429/581 GT:11 GS:2 HC:100 AZ:28 PROT:23 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Calabacín con patata y cebolla Arroz al horno con garbanzos y guisantes Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.951/706 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:25 PROT:18 SAL:3</p>
<p>28</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Patatas rellenas de boloñesa de soja Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.663/637 GT:11 GS:2 HC:111 AZ:21 PROT:26 SAL:2</p>	<p>29</p> <p>Crema de garbanzos Paella de verduras Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.587/858 GT:24 GS:4 HC:136 AZ:35 PROT:23 SAL:1</p>	<p>30</p> <p>Crema de puerros con picatostes integrales Espaguetis con boloñesa de lentejas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.001/718 GT:18 GS:0 HC:139 AZ:22 PROT:14 SAL:1</p>		