

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** SAN BERNARDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>3</b></p> <p>Cocido de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas dado Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Patatas estofadas con carne Ensalada mixta Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2895/693 GT: 19 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>9</b></p> <p>Crema de calabaza Filete de merluza al horno con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Salteado de judías verdes Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 2951/706 GT: 25 GS: 6 HC: 126 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Paella de verduras Hamburguesa al horno con ensalada de tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabaza Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3071/735 GT: 23 GS: 3 HC: 102 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p>Crema de verduras Lomo adobado con tomate aliñado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de fideos Filete de merluza en salsa verde con champiñones salteados Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras San Marino (merluza, jamón york y queso) con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 3141/751 GT: 24 GS: 4 HC: 107 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3</p>
<p><b>30</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>							<p>VE: 3089/739 GT: 17 GS: 4 HC: 120 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3</p>

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses