



COLEGIO SAGRADA FAMILIA- NOVIEMBRE 2023

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes



(Puede haber cambios en el menú por motivo de suministro de materias primas)

01/11/2023

FESTIVO

02/11/2023

Lentejas con verdura
Lentils with vegetables

Roti de pavo al horno con verduras
Roast roti turkey with vegetables

Fruta
Fruit

Hid. 85 Prot. 29 Lip. 23 Kcal. 698

03/11/2023

Patatas guisadas
Cooked potatoes

Lenguado al horno con ensalada
Sole with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 76 Prot. 27 Lip. 15 Kcal. 564

06/11/2023

Arroz con tomate
Tomato rice

Merluza a la plancha con ensalada
Roman hake with salad

Fruta
Fruit

Hid. 87 Prot. 20 Lip. 11 Kcal. 541

07/11/2023

Alubias blancas con verduritas
Beans with vegetables

Rollitos de jamón york
Booklets of ham and cheese

Fruta
Fruit

Hid. 74 Prot. 26 Lip. 18 Kcal. 588

08/11/2023

Menestra de verduras
Mixed vegetables

Pollo asado con ensalada
Roast chicken with potatoes

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 53 Prot. 36 Lip. 24 Kcal. 582

09/11/2023

Lentejas con verduras
Lentils with sausage

Sajonia a la plancha con ensalada
Saxony with salad

Fruta
Fruit

Hid. 76 Prot. 25 Lip. 13 Kcal. 551

10/11/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with bolognese sauce

Limanda al horno con ensalada
Fillet of limanda with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 85 Prot. 29 Lip. 16 Kcal. 603

13/11/2023

Lentejas con verdura
Lentils with vegetables

Pechuga de pollo plancha con ensalada
Bread breast of chicken with salad

Fruta en su jugo
Fruit in its juici

Hid. 71 Prot. 34 Lip. 13 Kcal. 559

14/11/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato

Jamón asado con verduras
Roast Ham with vegetables

Fruta
Fruit

Hid. 82 Prot. 31 Lip. 19 Kcal. 640

15/11/2023

Patatas guisadas con verduras
Potatoes riojana style

Merluza a la plancha con ensalada
Roman hake with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 70 Prot. 25 Lip. 16 Kcal. 522

16/11/2023

Alubias pintas estofadas con verduras
Pinto stewed beans with vegetables

Tortilla francesa con ensalada mixta
Omelette with salad

Fruta
Fruit

Hid. Prot. Lip. Kcal.

17/11/2023

Crema de verduras
Cream of vegetable

Magro de cerdo con ensalada
Pork loin in sauce

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 66 Prot. 35 Lip. 22 Kcal. 613

20/11/2023

Arroz con tomate
Tomato rice

Merluza a la plancha con ensalada
Baked hake with salad

Fruta
Fruit

Hid. 87 Prot. 20 Lip. 11 Kcal. 541

21/11/2023

Alubias blancas a la jardinera
Beans with sausage

Pechuga de pollo con ensalada
Breast of chicken with salad

Fruta
Fruit

Hid. 70 Prot. 32 Lip. 13 Kcal. 557

22/11/2023

Judías verdes rehogadas
Sautéed green beans

Tortilla francesa con ensalada mixta
Omelette with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 57 Prot. 27 Lip. 21 Kcal. 506

23/11/2023

Garbanzos estofados
Chickpeas stew

Lomo a la plancha con ensalada
Grilled tenderloin with salad

Fruta
Fruit

Hid. 70 Prot. 33 Lip. 20 Kcal. 617

24/11/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato

Filete de lenguado al horno y ensalada
Sole with salad

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 78 Prot. 26 Lip. 15 Kcal. 583

27/11/2023

Arroz con tomate
Tomato rice

Hamburguesa con ensalada
Hamburger with salad

Fruta en su jugo
Fruit in its juici

Hid. 80 Prot. 24 Lip. 24 Kcal. 654

28/11/2023

Puré de calabacín
Courgette puree

Tortilla francesa con taquitos de jamón
Omelette with ham

Fruta
Fruit

Hid. 61 Prot. 19 Lip. 15 Kcal. 521

29/11/2023

Cocido completo

Lácteo desnatado
Lacteal

Hid. 63 Prot. 25 Lip. 19 Kcal. 543

30/11/2023

Macarrones con tomate
Macaroni with tomato

Filete de lenguado al horno y ensalada
Sole with salad

Fruta
Fruit

Hid. 82 Prot. 27 Lip. 12 Kcal. 557

Sal (g): 2,3 g
AGS: 7,3 g
Azúcar: 15,2 g