



COLEGIO SAGRADA FAMILIA- NOVIEMBRE 2023

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

A

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
Roti de pavo al horno con verduras
PURE DE LEGUMBRE CON PAVO
Fruta
YOGURT

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

03/11/2023

Patatas guisadas
Filete de lenguado con ensalada
PURE DE PATATA CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 51,7 Prot. 19,9 Lip. 8,82 Kcal. 379

06/11/2023

Arroz con tomate
Merluza a la romana con ensalada
PURE DE VERDURAS CON PESCADO
Fruta
YOGURT

Hid. 61 Prot. 19 Lip. 27 Kcal. 574

07/11/2023

Alubias blancas con verduritas
Librillos de jamón y queso
PURE DE LEGUMBRE CON PAVO
Fruta
YOGURT

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

08/11/2023

Menestra de verduras
Pollo asado con patatas
PURE DE VERDURAS CON POLLO
Lácteo
YOGURT

Hid. 50 Prot. 25 Lip. 15 Kcal. 445

09/11/2023

Lentejas con chorizo
Sajonia a la plancha con ensalada
PURE DE LEGUMBRE CON TERNERA
Fruta
YOGURT

Hid. 58 Prot. 22 Lip. 17 Kcal. 496

10/11/2023

Macarrones a la boloñesa
Filete de limanda con ensalada
PURE DE VERDURAS CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 59 Prot. 25 Lip. 13 Kcal. 461

13/11/2023

Lentejas con verdura
Pechuga de pollo con ensalada
PURE DE LEGUMBRE CON POLLO
Fruta
YOGURT

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

14/11/2023

Macarrones con tomate
Jamón asado con verduras
PURE DE VERDURAS CON TERNERA
Fruta
YOGURT

Hid. 48 Prot. 23 Lip. 24 Kcal. 455

15/11/2023

Patatas a la riojana
Merluza a la romana con ensalada
PURE DE PATATA CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 51,7 Prot. 19,9 Lip. 8,82 Kcal. 379

16/11/2023

Alubias pintas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada mixta
PURE DE LEGUMBRE CON PAVO
Fruta
YOGURT

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

17/11/2023

Crema de verduras
Albóndigas en salsa verde
PURE DE VERDURAS CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 59 Prot. 25 Lip. 13 Kcal. 461

20/11/2023

Arroz a la zamorana
Varitas de merluza con ensalada
PURE DE VERDURAS CON PESCADO
Fruta
YOGURT

Hid. 61 Prot. 19 Lip. 27 Kcal. 574

21/11/2023

Alubias blancas a la jardinera
Salchichas frescas de pollo con patatas
PURE DE LEGUMBRE CON POLLO
Fruta
YOGURT

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

22/11/2023

Judías verdes rehogadas
Tortilla española con ensalada
PURE DE VERDURAS CON PAVO
Lácteo
YOGURT

Hid. 50 Prot. 20,9 Lip. 12,6 Kcal. 408

23/11/2023

Garbanzos estofados
Lomo a la plancha con ensalada
PURE DE LEGUMBRE CON POLLO
Fruta
YOGURT

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

24/11/2023

Macarrones con tomate
Filete de lenguado con ensalada
PURE DE VERDURAS CON PESCADO
Lácteo
YOGURT

Hid. 59 Prot. 25 Lip. 13 Kcal. 461

27/11/2023

Arroz con tomate
Hamburguesa con ensalada
PURE DE VERDURAS CON TERNERA
Fruta
YOGURT

Hid. 48 Prot. 23 Lip. 24 Kcal. 455

28/11/2023

Puré de calabacín
Tortilla francesa con taquitos de jamón
PURE DE VERDURAS CON PAVO
Fruta
YOGURT

Hid. 53 Prot. 27 Lip. 19 Kcal. 496

29/11/2023

Cocido completo
PURE DE LEGUMBRE CON POLLO
Lácteo
YOGURT

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

30/11/2023

Macarrones con picadillo
Filete de lenguado con ensalada
PURE DE VERDURAS CON PESCADO
Fruta
YOGURT

Hid. 61 Prot. 19 Lip. 27 Kcal. 574

Sal (g): 2,8 g
AGS: 9,1 g
Azúcar: 17,3 g