



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  
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

Filete de lenguado con ensalada  
Sole with salad

Lácteo  
Lacteal

Hid. 76 Prot. 31 Lip. 17 Kcal. 602

06/11/2023

Arroz con tomate  
Tomato rice

Merluza a la romana con ensalada  
Roman hake with salad

Fruta  
Fruit

Hid. 86 Prot. 26 Lip. 17 Kcal. 614

07/11/2023

Alubias blancas con verduritas  
Beans with vegetables

Librillos de jamón y queso  
Booklets of ham and cheese

Fruta  
Fruit

Hid. 66 Prot. 40 Lip. 37 Kcal. 785

08/11/2023

Menestra de verduras  
Mixed vegetables

Pollo asado con patatas  
Roast chicken with potatoes

Lácteo  
Lacteal

Hid. 66 Prot. 37 Lip. 30 Kcal. 690

09/11/2023

Lentejas con chorizo  
Lentils with sausage

Sajonia a la plancha con ensalada  
Saxony with salad

Fruta  
Fruit

Hid. 85 Prot. 35 Lip. 19 Kcal. 661

10/11/2023

Macarrones a la boloñesa  
Macaroni with bolognese sauce

Filete de limanda con ensalada  
Fillet of limanda with salad

Lácteo  
Lacteal

Hid. 70 Prot. 38 Lip. 17 Kcal. 608

13/11/2023

Lentejas con verdura  
Lentils with vegetables

Pechuga de pollo con ensalada  
Bread breast of chicken with salad

Fruta  
Fruit

Hid. 75 Prot. 27 Lip. 21 Kcal. 668

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 a la riojana  
Potatoes riojana style

Merluza a la romana con ensalada  
Roman hake with salad

Lácteo  
Lacteal

Hid. 77 Prot. 33 Lip. 24 Kcal. 675

16/11/2023

Alubias pintas estofadas con verduras  
Pinto stewed beans with vegetables

Tortilla francesa con ensalada mixta  
Omelette with salad

Fruta  
Fruit

Hid. 73 Prot. 26 Lip. 17 Kcal. 560

17/11/2023

Crema de verduras  
Cream of vegetable

Albóndigas en salsa verde  
Meatballs in green sauce

Lácteo  
Lacteal

Hid. 72 Prot. 31 Lip. 33 Kcal. 727

20/11/2023

Arroz a la zamorana  
Rice to the zamorana

Varitas de merluza con ensalada  
Sticks of hake and salad

Fruta  
Fruit

Hid. 111 Prot. 23 Lip. 28 Kcal. 797

21/11/2023

Alubias blancas a la jardinera  
Beans with sausage

Salchichas frescas de pollo con patatas  
Fresh chicken sausages with potatoes

Fruta  
Fruit

Hid. 87 Prot. 28 Lip. 34 Kcal. 805

22/11/2023

Judías verdes rehogadas  
Sautéed green beans

Tortilla española con ensalada  
Spanish omelette with salad

Lácteo  
Lacteal

Hid. 81 Prot. 22 Lip. 23 Kcal. 644

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 con ensalada  
Sole with salad

Lácteo  
Lacteal

Hid. 85 Prot. 32 Lip. 16 Kcal. 621

27/11/2023

Arroz con tomate  
Tomato rice

Hamburguesa con ensalada  
Hamburger with salad

Fruta  
Fruit

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  
Lacteal

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

30/11/2023

Macarrones con picadillo  
Macaroni with mince

Filete de lenguado con ensalada  
Sole with salad

Fruta  
Fruit

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

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