MENÚ BASAL NOVIEMBRE 26

luz casanova colegio

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Ensalada de lechuga, tomate, maíz **Crema de zanahorias con picatostes** **Albóndigas con salsa** **Fruta de temporada** **1, 12** **Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80** CENA: Judías verdes salteadas con jamón	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Sopa de ave con picatostes** **Merluza al ajillo** **Fruta de temporada** **1, 4** **Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80** CENA: Judías verdes salteadas con jamón	**Hummus con tostadas** **Ensalada de lechuga, maíz, huevo, tomate y zanahoria** **Macarrones integrales con magro gratinados** **Fruta de temporada** **1, 3, 6, 7, 11** **Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 32 Prot(g): 34** CENA: Merluza al vapor con espárragos	**Ensalada de lechuga, zanahoria, zanahoria** **Arroz a la cubana** **Lomo asado con verduras** **Fruta de temporada** **1** **Kcal: 997 HdC(g): 76 Lip(g): 46 Prot(g): 49** CENA: Lomo a la plancha con tomate	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Lentejas vegetales estofadas** **Tortilla de patatas** **Fruta de temporada** **1, 3** **Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80** CENA: Judías verdes salteadas con jamón
LUNES 9	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Ensalada de lechuga, tomate, maíz **Crema de calabaza con picatostes** **Pechuga de pollo al limón** **Fruta de temporada** **1** **Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80** CENA: Judías verdes salteadas con jamón	**Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria** **Sopa de puchero** **Magro con tomate** **Fruta de temporada** **1** **Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80** CENA: Judías verdes salteadas con jamón	**Guacamole con nachos** **Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro** **Arroz al horno** **Fruta de temporada** **1, 3** **Kcal: 860 HdC(g): 57 Lip(g): 47 Prot(g): 52** CENA: Tortilla francesa con fiambre	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Lentejas vegetales estofadas** **Merluza al ajillo** **Fruta de temporada** **1, 4** **Kcal: 1089 HdC(g): 146 Lip(g): 18 Prot(g): 80** CENA: Judías verdes salteadas con jamón	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Pasta carbonara** **Entremeses** **Yogur de sabores** **1, 3,, 7** **Kcal: 1100 HdC(g): 141 Lip(g): 40 Prot(g): 35** CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria **Crema de champiñones con picatostes** **Tortilla francesa con queso** **Fruta de temporada** **1, 3** **Kcal: 807 HdC(g): 87 Lip(g):25 Prot(g): 55** CENA: Verduras a la plancha y yogur	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Sopa cubierta (fideos con garbanzos, picatostes y huevo duro** **Pizza Margarita** **Fruta de temporada** **1, 3** **Kcal: 786 HdC(g): 80 Lip(g): 30 Prot(g): 49** CENA: Pescado azul a la plancha y tomate	**Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas** **Hummus con tostada** **Costillas con patatas al horno** **Fruta de temporada** **1, 6** **Kcal: 1046 HdC(g): 160 Lip(g): 30 Prot(g): 34** CENA: Merluza al vapor con espárragos	**Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria** **Garbanzos salteados** **Pechuga empanada** **Fruta de temporada** **1, 3** **Kcal: 1100 HdC(g):128 Lip(g): 74 Prot(g): 83** CENA: Tortilla francesa con fiambre	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Arroz meloso del senyoret** **Merluza al horno con verduras asadas** **Fruta de temporada** **1, 2,4, 14** **Kcal: 992 HdC(g):81 Lip(g):44 Prot(g):29** CENA: Filete de ternera con pimientos
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25**	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
Ensalada de lechuga, tomate, maíz **Crema de guisantes con picatostes** **Revuelto de patatas con bacon** **Fruta de temporada** **1, 3** **Kcal: 713 HdC(g):54 Lip(g):35 Prot(g):10** CENA: Filete de ternera con pimientos	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Sopa de pescado** **Merluza al horno con patatas paja** **Fruta de temporada** **1, 2, 4, 14** **Kcal: 1100 HdC(g): 63 Lip(g): 78,5 Prot(g): 95** CENA: tortilla francesa y tomate	**Hummus con tostada** **Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro** **Macarrones integrales con atún gratinados** **Fruta de temporada** **1, 4, 7, 11** **Kcal: 954 HdC(g): 128 Lip(g): 32 Prot(g): 34** CENA: Merluza al vapor con espárragos	**Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz** **Arroz meloso de magro y verduras** **Entremeses** **Fruta de temporada** **1** **Kcal: 997 HdC(g): 76 Lip(g): 46 Prot(g): 49** CENA: Lomo a la plancha	**Ensalada americana de col** **Hamburguesa con patatas fritas** (pan, bacon, queso, kétchup) **Macedonia de fruta de temporada** **1,3, 7, 10, 11, 12** **Kcal: 1106 HdC(g):58,5 Lip(g): 54,4 Prot(g): 30,7** CENA: Verduras a la plancha con jamón
LUNES 30 **Ensalada de lechuga, tomate, maíz** **Crema de calabacín con picatostes** **Longanizas con salsa de cebolla** **Fruta de temporada** **1, 12** **Kcal: 992 HdC(g):81 Lip(g):44 Prot(g):29** CENA: Filete de ternera con pimientos			**NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS** FRUTA DEL MES: Manzana, pera, banana, mandarinas,	**SERVICIO DE PAN DIARIO (Martes y jueves pan integral)**

ALÉRGENOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuetes, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mostaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos