

MENÚ NOVIEMBRE 2018 COLEGIO CONCERTADO VILLA DE NAVALCARNERO

Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
<p>*Pasta con salsa milanesa *Varitas de merluza con ensalada de tomate *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Lentejas estofadas *Tortilla de patatas con ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y maíz *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 809 kcal Hc: 60 % Proteínas: 11 % Grasas: 29 %</p>	<p>*Puré de zanahoria *Pollo asado con patatas fritas. *Yogur</p> <p>Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 18 % Grasas: 23 %</p>	<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, carne de ternera, morcilla, chorizo y panceta *Yogur sabores</p> <p>Kcal.: 831 kcal Hc: 54 % Proteínas: 16 % Grasas: 30 %</p>
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
<p>*Arroz con tomate *Huevo frito con salchichas Frankfurt *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 800 kcal Hc: 60 % Proteínas: 20 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Guisantes salteados *Jamoncitos de pollo en salsa con patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 704 kcal Hc: 50 % Proteínas: 18 % Grasas: 32 %</p>	<p>*Garbanzos guisados con verduras *Escalope con ensalada *Yogur</p> <p>Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Puré de calabacín *Hamburguesa de ternera plancha con patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 830 kcal Hc: 57 % Proteínas: 19 % Grasas: 24 %</p>	<p>*Macarrones con salsa milanesa *Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate *Yogur</p> <p>Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
<p>*Espaguetis a la milanesa *Filetes de merluza con ensalada de lechuga, maíz y tomate *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 789 kcal Hc: 60% Proteínas: 12% Grasas: 28 %</p>	<p>*Judías blancas estofadas *Tortilla de patata con ensalada con lechuga, tomate. *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal.: 804 kcal Hc: 55 % Proteínas: 25 % Grasas: 20 %</p>	<p>*Patatas a la marinera * Varitas de merluza y croquetas con ensalada de lechuga y tomate. *Postre lácteo</p> <p>Kcal.: 810 kcal Hc: 55 % Proteínas: 15 % Grasas: 30 %</p>	<p>*Crema de calabacín *Albóndigas de ternera en salsa con patatas fritas *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 790 kcal Hc: 58 % Proteínas: 14 % Grasas: 28 %</p>	<p>*Sopa de cocido con fideos *Garbanzos, repollo, carne de ternera, morcilla, chorizo y panceta *Yogur sabores</p> <p>Kcal.: 831 kcal Hc: 54 % Proteínas: 16 % Grasas: 30 %</p>
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
<p>*Paella mixta (pollo y marisco) *Fiambre de pavo con ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria *Fruta en almíbar</p> <p>Kcal.: 735 kcal Hc: 55 % Proteínas: 20 % Grasas: 25 %</p>	<p>*Lentejas estofadas *Cinta de lomo plancha con ensalada de tomate, lechuga y remolacha *Fruta del tiempo *Quesito</p> <p>Kcal.: 751 kcal Hc: 60 % Proteínas: 17 % Grasas: 23 %</p>	<p>*Judías verdes *Ternera en salsa con patatas fritas. *Yogur</p> <p>Kcal.: 778 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Macarrones con salsa milanesa *Filete de merluza a la romana con ensalada de tomate *Fruta del tiempo</p> <p>Kcal.: 836 kcal Hc: 59 % Proteínas: 15 % Grasas: 26 %</p>	<p>*Garbanzos guisados con verduras *Filete de pollo con ensalada de lechuga. *Yogur</p> <p>Kcal.: 807 kcal Hc: 50 % Proteínas: 20 % Grasas: 30 %</p>