

# Menú SIN LEGUMBRES de noviembre 2017 \* ESTE MES RECORDAMOS EL BENEFICIO DEL AGUA EN NUESTRO ORGANISMO\*



		<p><b>MENÚ RECOMENDADO DIA FESTIVO</b>            CREMA DE VERDURAS            CARNE MAGRA DE CERDO GUISADA CON PATATAS PANADERA            PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 649 KCAL HC.: 85.3G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 24.8G</p> <p>1</p>	<p>SOPA DE FIDEOS             MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA             PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 88.2G PROT.: 24.7G LÍPIDOS: 23G</p> <p>2</p>	<p>ESPIRALES CON TOMATE            ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y MAÍZ CON QUESO.             PAN. YOGUR . AGUA</p> <p>ENERGÍA: 674 KCAL HC.: 83.3G PROT.: 26.4G LÍPIDOS: 27.2G</p> <p>3</p>
<p>ESTOFADO DE CARNE            MERLUZA AL HORNO CON PATATAS            COCIDAS Y MAÍZ. </p> <p>PAN. FRUTA. AGUA            ENERGÍA: 639 KCAL HC.: 84.6G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 22.5G</p> <p>6</p>	<p>PORRUSALDA             TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS            PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 641 KCAL HC.: 84.8G PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p>7</p>	<p>ARROZ CALDOSO CON POLLO            ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ACEITUNAS, MAÍZ Y HUEVO COCIDO             PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 660 KCAL HC.: 94.5G PROT.: 22.5G LÍPIDOS: 24.5G</p> <p>8</p>	<p>CAZUELA DE FIDEOS             SALMON AL HORNO/ENSALADA             PAN. . FRUTA. AGUA            ENERGÍA: 629 KCAL HC.: 83.2G PROT.: 25.1G LÍPIDOS: 23.8G</p> <p>9</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN            TORTILLA FRANCESA CON PISTO DE VERDURAS             PAN. . FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 655 KCAL HC.: 83.7G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 26.6G</p> <p>10</p>
<p>ARROZ 3 DELICIAS             ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO             PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 691 KCAL. HC: 93.3G PROT.: 26G LÍPIDOS: 24.9G</p> <p>13</p>	<p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA            MERLUZA EMPANADA CON BRÓCOLI COCIDO  (TRAZAS              )            PAN INTEGRAL. . FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 701 KCAL HC.: 93.8G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 25.5G</p> <p>14</p>	<p>GUISAILLO DE PATATAS            TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA             PAN. . FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 85.4G PROT.: 25G LÍPIDOS: 24.2G</p> <p>15</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE                CAZON EN SALSA VERDE/PATATAS            COCIDAS             PAN. . FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 628 KCAL HC.: 81.7G PROT.: 25.7G LÍPIDOS: 22.7G</p> <p>16</p>	<p>SOPA DE ARROZ            Pechuga de POLLO / ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA            PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 608 KCAL HC.: 91G PROT.: 22.7G LÍPIDOS: 21.7G</p> <p>17</p>
<p>CREMA DE CALABACÍN             LOMO DE CERDO AL AJILLO CON ARROZ PILAF               PAN. YOGUR. AGUA            ENERGÍA: 644 KCAL HC.: 88G PROT.: 25.4G LÍPIDOS: 21.4G</p> <p>20</p>	<p>SOPA DE ARROZ            ENSALADA DE TOMATE, COL, MAÍZ Y QUESO             PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 638 KCAL HC.: 80.7G PROT.: 26.1G LÍPIDOS: 23.2G</p> <p>21</p>	<p>CAZUELA DE FIDEOS               MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS SALTEADAS.             PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 675 KCAL HC.: 95.1G PROT.: 25.3G LÍPIDOS: 22.3G</p> <p>22</p>	<p>ESPIRALES CON TOMATE              HUEVO COCIDO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES              PAN. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 653 KCAL HC.: 85.1G PROT.: 25.6G LÍPIDOS: 26.5G</p> <p>23</p>	<p>GUISAILLO DE PATATAS            SALMÓN A LA PLANCHA /ENSALADA             PAN INTEGRAL. . FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 629 KCAL HC.:81.4G PROT.: 26.2G LÍPIDOS: 23.3G</p> <p>24</p>
<p>ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS DE POLLO            ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, MAÍZ, ZANAHORIA Y QUESO             PAN INTEGRAL. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 653 KCAL HC.: 93.9G PROT.: 23.9G LÍPIDOS: 22.8G</p> <p>27</p>	<p>SOPA DE PICADILLO              AGUJA HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ             PAN FRUTA AGUA</p> <p>ENERGÍA: 643 KCAL HC.: 84.6G PROT.: 26.4G LÍPIDOS: 23G</p> <p>28</p>	<p>CREMA DE VERDURAS             JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS GUISADAS.               PAN.. FRUTA. AGUA</p> <p>ENERGÍA: 658 KCAL HC.: 82.7G PROT.: 26.5G LÍPIDOS: 24.4G</p> <p>29</p>	<p>CODITOS CON CHAMPIÑONES               MERLUZA AL AJILLO/ENSALADA.             PAN . YOGUR . AGUA</p> <p>ENERGÍA: 629 KCAL HC.: 86G PROT.: 24.1G LÍPIDOS: 22.2G</p> <p>30</p>	<p><i>Según temporada la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta: manzana, mandarina, pera, ciruela, naranja y plátano.</i></p>

Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS. Catering ibagar.

