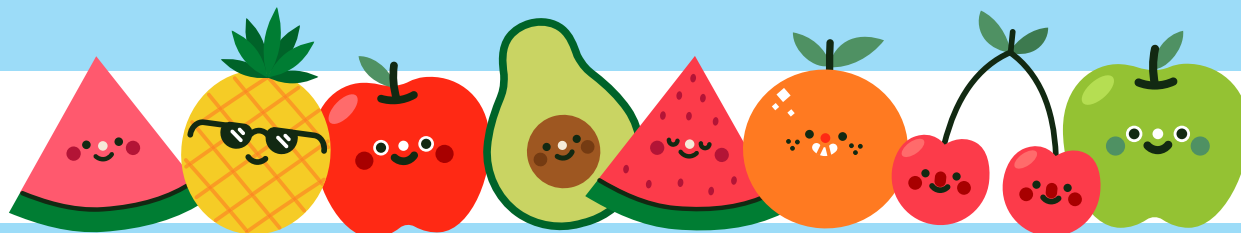




Menú Noviembre 2021 PRIMARIA






MENÚ	lunes 1	martes 2	miércoles 3	jueves 4	viernes 5																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE PESCADO	PASTA A LA NAPOLITANA	OLLA DE JUDÍAS BLANCAS	ENTREMÉS PAVO Y QUESO	CREMA DE GARBANZOS Y VERDURA																																																																																
 2º PLATO	MAGRO CON TOMATE	BACALAO A LA ANDALUZA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO	HALIBUT A LA ANDALUZA																																																																																
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>629</td><td>32</td><td>72</td><td>25</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2630</td><td>2,5</td><td>27</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	629	32	72	25	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2630	2,5	27	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>723</td><td>33</td><td>105</td><td>20</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3023</td><td>2,1</td><td>23</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	723	33	105	20	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3023	2,1	23	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>711</td><td>40</td><td>91</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2973</td><td>2,5</td><td>26</td><td>5</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	711	40	91	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2973	2,5	26	5	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>720</td><td>25</td><td>102</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3011</td><td>2,3</td><td>25</td><td>7</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	720	25	102	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3011	2,3	25	7	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>658</td><td>34</td><td>72</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2751</td><td>2,5</td><td>22</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	658	34	72	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2751	2,5	22	4
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
629	32	72	25																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2630	2,5	27	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
723	33	105	20																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3023	2,1	23	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
711	40	91	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2973	2,5	26	5																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
720	25	102	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3011	2,3	25	7																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
658	34	72	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2751	2,5	22	4																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	PATATA ASADA CON HAMBURGUESA CASERA DE GARBANZO. FRUTA	HERVIDO VALENCIANO. TORTILLA FRANCESA. FRUTA	CREMA DE COLIFLOR, ZANAHORIA Y PUERRO. LOMO DE SALMÓN A LA	ALCACHOFAS AL HORNO CON MEDALLONES DE CONEJO. FRUTA	ENSALADA CON TOMATE CHERRY Y ZANAHORIA. HUEVO REVUELTO CON PATATA A DADOS Y JAMÓN. FRUTA																																																																																

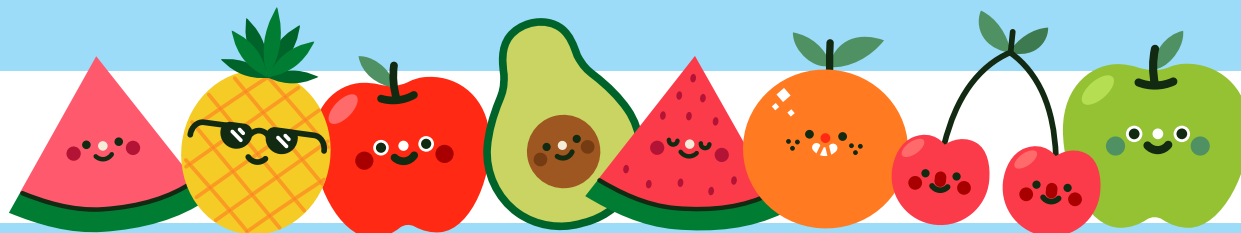




Menú Noviembre 2021 PRIMARIA









MENÚ	lunes 8	martes 9	miércoles 10	jueves 11	viernes 12																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE AVE	PASTA CON VERDURAS	LENTEJAS A LA JARDINERA	PAN CON TOMATE Y QUESO	ARROZ A LA JARDINERA																																																																																
 2º PLATO	BURGER DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS FRITAS	DORÉ DE MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CALABACIN	CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON PATATA ASADA	FIDEUA CON RAPE Y CALAMAR	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE CASSÉ																																																																																
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>697</td><td>29</td><td>84</td><td>30</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2915</td><td>2,9</td><td>27</td><td>7</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	697	29	84	30	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2915	2,9	27	7	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>514</td><td>23</td><td>69</td><td>16</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2149</td><td>1,3</td><td>15</td><td>2</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	514	23	69	16	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2149	1,3	15	2	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>741</td><td>37</td><td>90</td><td>28</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3099</td><td>2,9</td><td>22</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	741	37	90	28	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3099	2,9	22	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>769</td><td>36</td><td>95</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3216</td><td>2,8</td><td>11</td><td>5</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	769	36	95	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3216	2,8	11	5	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>733</td><td>26</td><td>94</td><td>27</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3065</td><td>2,4</td><td>27</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	733	26	94	27	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3065	2,4	27	6
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
697	29	84	30																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2915	2,9	27	7																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
514	23	69	16																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2149	1,3	15	2																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
741	37	90	28																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3099	2,9	22	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
769	36	95	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3216	2,8	11	5																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
733	26	94	27																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3065	2,4	27	6																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	TOSTA CON GUACAMOLE. FILETE DE PESCADILLA A LA PLANCHA. FRUTA	BROTOS TIERNOS, MANDARINA Y NUECES. TORTILLA DE CALABACIN Y BRÓCOLI. FRUTA	PIZZA DE SALMÓN Y CEBOLLA. ENSALADA. FRUTA	HAMBURGUESA CASERA DE QUINOA Y VERDURITAS. ENSALADA. FRUTA	VICHYSOISE. MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. FRUTA																																																																																

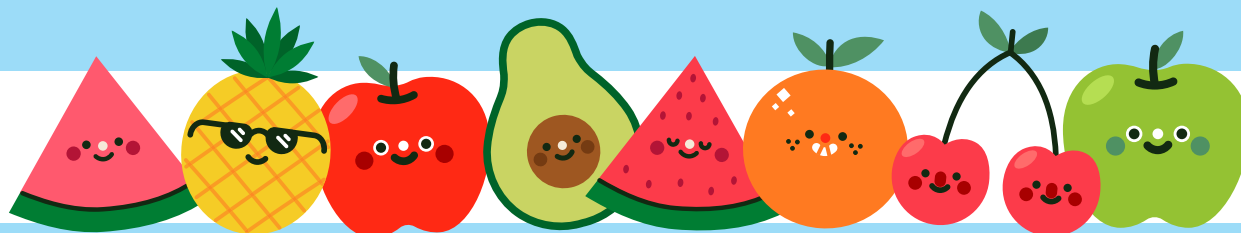




Menú Noviembre 2021 PRIMARIA



MENÚ	lunes 15	martes 16	miércoles 17	jueves 18	viernes 19																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE PESCADO	CAPRICHOS DE CALAMAR	OLLA DE GARBANZOS	ARROZ TRES DELICIAS	GRATÉN DE PATATA CON QUESO EMMENTAL																																																																																
 2º PLATO	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUISANTE Y PATATA	PASTA CON BOLOÑESA DE POLLO	HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON PISTO	BACALAO A LA ANDA-																																																																																
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR DE SABOR																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>626</td><td>22</td><td>83</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2618</td><td>3,3</td><td>26</td><td>8</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	626	22	83	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2618	3,3	26	8	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>676</td><td>21</td><td>98</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2827</td><td>2,0</td><td>21</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	676	21	98	23	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2827	2,0	21	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>690</td><td>27</td><td>86</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2885</td><td>2,2</td><td>28</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	690	27	86	29	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2885	2,2	28	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>722</td><td>25</td><td>105</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3019</td><td>3,0</td><td>26</td><td>3</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	722	25	105	23	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3019	3,0	26	3	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>639</td><td>26</td><td>61</td><td>32</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2672</td><td>2,2</td><td>24</td><td>13</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	639	26	61	32	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2672	2,2	24	13
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
626	22	83	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2618	3,3	26	8																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
676	21	98	23																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2827	2,0	21	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
690	27	86	29																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2885	2,2	28	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
722	25	105	23																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3019	3,0	26	3																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
639	26	61	32																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2672	2,2	24	13																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE. HUEVO A LA PLANCHA. FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN. ENSALADA CON FRUTOS SECOS. FRUTA	SOPA CON CALDO CASERO DE GALLINA Y FIDEO INTEGRAL FILETE DE TRUCHA A LA PLANCHA.	CREMA DE CALABAZA CON JENGIBRE. TORTILLA DE BONIATO. FRUTA	WOK DE VERDURITAS AL GUSTO CON TAQUITOS DE PAVO Y MAÍZ. FRUTA																																																																																





Menú Noviembre 2021 PRIMARIA



MENÚ	lunes 22	martes 23	miércoles 24	jueves 25	viernes 26																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE VERDURAS Y CARNE	PASTA CON TOMATE Y BACON	LENTEJAS CON VERDURA	CROQUETAS DE POLLO	LENTEJAS JARDINERA																																																																																
 2º PLATO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS	HALIBUT REBOZADO CON AROS DE CEBOLLA	LONGANIZAS CON TOMATE	ARROZ CON GAMBAS Y ANILLAS DE CALAMAR	HUEVO FRITO CON PATATAS FRITAS																																																																																
 ENSALADA	ENSALADA FRESCA	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR AZUCARADO																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>626</td><td>31</td><td>78</td><td>23</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>2618</td><td>2,3</td><td>29</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	626	31	78	23	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	2618	2,3	29	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>764</td><td>32</td><td>100</td><td>27</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3195</td><td>1,8</td><td>18</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	764	32	100	27	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3195	1,8	18	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>730</td><td>29</td><td>75</td><td>33</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3053</td><td>3,7</td><td>29</td><td>8</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	730	29	75	33	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3053	3,7	29	8	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>718</td><td>22</td><td>105</td><td>22</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3002</td><td>2,7</td><td>21</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	718	22	105	22	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3002	2,7	21	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>756</td><td>33</td><td>91</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3161</td><td>2,0</td><td>26</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	756	33	91	29	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3161	2,0	26	6
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
626	31	78	23																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
2618	2,3	29	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
764	32	100	27																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3195	1,8	18	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
730	29	75	33																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3053	3,7	29	8																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
718	22	105	22																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3002	2,7	21	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
756	33	91	29																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3161	2,0	26	6																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	LUBINA AL HORNO CON GAJOS DE PATATA Y DADOS DE CALABACIN. FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA, CALABACIN Y JUDÍA VERDE. HUEVO REVUELTO CON QUESO. FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y ATÚN. ENSALADA. FRUTA	PIZZA CASERA DE VERDURITAS Y BOLOÑESA VEGETAL. FRUTA	RAMILLETES DE COLIFLOR AL HORNO CON PIMENTÓN, ACEITE DE OLIVA Y QUESO. ENSALADA CON FRUTO SECO.																																																																																

