



CEIP ANTONIO MACHADO



NOVIEMBRE BASAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con magro y verduras Lomo de merluza con salsa de tomate Fruta; rebanada de pan 7410cal 25% P 51% HC 24% LIP 1 4 14	4 Sopa de cocido (fideos) Complemento de cocido (garbanzos, patata, zanahoria y carne) Fruta; rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10 3	5 Coliflor con bechamel Albóndigas a la castellana con patatas Fruta; rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 12 7	6 Macarrones con carne picada y tomate Hamburguesa de pescado Fruta rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 6 10 3 1 2 7 14 4 12	7 Lentejas con chorizo y verduras Tortilla de patatas Yogur natural; rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 12 7
10 Fideuá de pescado Contramuslo de pollo Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10 3 4 14 2	11 Potaje de garbanzos con espinacas y jamón Tortilla francesa con atún Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 4 3	12 Crema de verduras con picatostes Chuleta de Lomo con patatas al vapor Fruta; rebanada de pan 7700Kcal 49&HC 17%Prot 32% Lip 1 12	13 Arroz con verduras y pollo Merluza al horno con alioli Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 14 4 3	14 Judías verdes con ajitos y tomate Lasaña de carne Yogur natural, rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 7 6 10 3
17 Ollica de legumbres Tortilla de calabacín con patatas Fruta; rebanada de pan 1 3 12	18 Arroz de caldo de cocido Hamburguesa de ternera con pimientos Fruta; rebanada de pan 741Kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 12	19 Crema de verduras Cous cous Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1	20 Espaguetis con atún y tomate Pollo al chilindrón con tomate y pimientos Fruta, rebanada de pan 1 3 6 10 4 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP	21 Arroz 5 delicias Tacos de salmón Yogur natural, rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1 2 4 7
24 Sopa de cocido Pelota alicantina Fruta; rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1 3 6 10 12 7	25 Tallarines con calabacín y queso gratinado Palometa al horno Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 7	26 Lentejas con verduras y tacos de jamón Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3	27 Canelones de atún Contramuslo de pollo Fruta; rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 3 6 10 7	28 MENÚ AMERICANO FINGERS DE QUESO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR NATURAL 1 3 7 12

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO



1-GLUTEN 2-CRUSTACEOS 3-HUEVOS 4-PESCADOS 5-CACAHUETE 6-SOJA 7-LACTEOS 8-FRUTOS CASCARA 9-APIO 10-MOSTAZA 11-SESAMO 12-AZUFRE SULFITOS 13-ALTRAMUCES 14-MOLUSCOS