



CEIP ANTONIO MACHADO

NOVIEMBRE BASAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Arroz con magro y verduras Lomo de merluza con salsa de tomate Fruta; rebanada de pan 7410kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 4 14	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	Coliflor con bechamel Albóndigas a la castellana con patatas Fruta; rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 12 7	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	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	11	12	13	14
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	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	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	Arroz con verduras y pollo Merluza al horno con ali oli Fruta; rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 14 4 3	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	18	19	20	21
Ollica de legumbres Tortilla de calabacín con patatas Fruta; rebanada de pan 1 3 12	Arroz de caldo de cocido Hamburguesa de ternera con pimientos Fruta; rebanada de pan 741Kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 12	Crema de verduras Cous cous Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1	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	Arroz 5 delicias Tacos de salmón Yogur natural, rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1 2 4 7
24	25	26	27	28
Sopa de cocido Pelota alicantina Fruta; rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1 3 6 10 12 7	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	Lentejas con verduras y tacos de jamón Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3	Canelones de atún Contramuslo de pollo Fruta; rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 3 6 10 7	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