



## CEIP VISTAHERMOSA

### NOVIEMBRE BASAL

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>  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	<b>4</b>  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	<b>5</b>  Coliflor con bechamel Albóndigas a la castellana con patatas Fruta; rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 12 7	<b>6</b>  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	<b>7</b>  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
<b>10</b>  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	<b>11</b>  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	<b>12</b>  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	<b>13</b>  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	<b>14</b>  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
<b>17</b>  Ollica de legumbres Tortilla de calabacín con patatas Fruta; rebanada de pan 1 3 12	<b>18</b>  Arroz de caldo de cocido Hamburguesa de ternera con pimientos Fruta; rebanada de pan 741Kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 12	<b>19</b>  Crema de verduras Cous cous Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1	<b>20</b>  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	<b>21</b>  Arroz 5 delicias Tacos de salmón Yogur natural, rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1 2 4 7
<b>24</b>  Sopa de cocido Pelota alicantina Fruta; rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1 3 6 10 12 7	<b>25</b>  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	<b>26</b>  Lentejas con verduras y tacos de jamón Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3	<b>27</b>  Canelones de atún Contramuslo de pollo Fruta; rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1 3 6 10 7	<b>28</b>  <b>MENÚ AMERICANO</b> <b>FINGERS DE QUESO</b> <b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> <b>YOGUR NATURAL</b> <b>1 3 7 12</b>

**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