



Lunes

Martes

CEIP LA PAU
Noviembre 2024
Menú Basal

Miércoles

Jueves



Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1									
FESTIVO									
4	Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39	5	Kcal 785 Glú 83 Líp 32 Pro 36	6	Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38	7	Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43	8	Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa marinera con lluvia		Lechuga, tomate, maíz y espárragos Potaje de garbanzos		Tosta de tomate y aceite Ensalada mediterranea con atún		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de legumbres y zanahoria ECO		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis con cebolla, tomate y orégano	
Solomillo de pollo con chips de patata		Tortilla francesa con pavo		Arroz al horno		Lomo a la plancha con pisto		Merluza a la gallega con ajitos	
Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta ECO	Postre	Lacteo	Postre	Fruta
Pan		Pan		Pan integral		Pan		Pan	
11	Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33	12	Kcal 864 Glú 85 Líp 33 Pro 51	13	Kcal 835 Glú 89 Líp 33 Pro 40	14	Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35	15	Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43
Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas con guisantes		Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones integrales c tomate, cebolla y queso		Tosta de humus de garbanzos Paella valenciana con alcachofas		Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con hortalizas ECO		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas ECO	
Pizza de atún		Boquerones a la andaluza		Rollito de york y queso		Tortilla de patata y cebolla		Pollo al horno en su jugo con zanahoria	
Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta
Pan		Pan		Pan integral		Pan		Pan	
18	Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48	19	Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 43	20	Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40	21	Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35	22	Kcal 869 Glú 92 Líp 34 Pro 43
Lechuga, tomate, olivas y remolacha Coditos a la boloñesa vegetal		JORNADA JURASICA Crema de calabaza y zanahoria al curry		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de coliflor y costillas		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fabada asturiana		Lechuga, tomate, queso y maíz Patatas a la riojana	
Croquetas de bacalao		Alitas de pollo al limón con patatas		Pechuga de pavo y queso manchego		Tortilla de espinacas		Merluza a la romana con mayonesa	
Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Lacteo
Pan		Pan		Pan integral		Pan		Pan	
25	Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47	26	Kcal 701 Glú 78 Líp 21 Pro 40	27	Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52	28	Kcal 812 Glú 88 Líp 30 Pro 33	29	Kcal 743 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales a la sorrentina		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de ave con fideos		Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz en fensols i naps		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO		Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas juliana con hortalizas ECO	
Bacalao a la vizcaína		Pollo a la cazadora		Nuggets de brócoli al horno		Longanizas de magro al horno		Tortilla de patata y cebolla	
Postre	Fruta	Postre	Fruta	Postre	Lacteo	Postre	Fruta	Postre	Fruta
Pan		Pan		Pan integral		Pan		Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

CEIP LA PAU
 Novembre 2024
 Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

4 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39
 Enciam, tomata, cogombre i carlota
 Sopa marinera amb plutja
 Rellom de pollastre amb chips de creïlla
Postre Fruita Pa

5 Kcal 785 Glú 83 Líp 32 Pro 36
 Enciam, tomata, dacs i espàrrecs
 Potatge de cigrons
 Truita amb titot
Postre Fruita Pa

6 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
 Tosta de tomata i oli
 Amanida mediterranea amb tonyina
 Arròs al forn
Postre Fruita Pa integral

7 Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43
 Enciam, tomata, olives i dacs
 Crema de llegums i carlota ECO
 Llom planxa amb samfaina
Postre Lacti Pa

8 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
 Enciam, tomata, cogombre i carlota
 Espaguetis amb ceba, tomata i orenga
 Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33
 Enciam, tomata, olives i remolatxa
 Guisat de mandonguilles amb pèsols
 Coca-pizza amb tonyina
Postre Fruita Pa

12 Kcal 864 Glú 85 Líp 33 Pro 51
 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
 Macarrons integral amb tomaca, carlota i formatge
 Aladroc a la andalusa
Postre Fruita Pa

13 Kcal 835 Glú 89 Líp 33 Pro 40
 Tosta d'humus amb cigrons
 Paella valenciana amb carxofes
 Rotllet de york i formatge
Postre Fruita Pa integral

14 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
 Enciam, tomata, dacs i carlota
 Llentilles juliana amb hortalisses ECO
 Truita de creïlles i ceba
Postre Fruita Pa

15 Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43
 Enciam, tomata, cogombre i olives
 Crema d'hortalisses ECO
 Pollastre al forn amb seu suc i carlota
Postre Fruita Pa

18 Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48
 Enciam, tomata, olives i remolatxa
 Codets amb bolonyesa vegetal
 Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa

19 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 43
 JORNADA JURASICA
 Crema de carabassa i carlota al curry
 Aletes de pollastre a la llima amb creïlles
Postre Fruita Pa

20 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
 Enciam, tomata, cogombre i carlota
 Paella de coliflor i costelles
 Pit de titot i formatge manxec
Postre Fruita Pa integral

21 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
 Enciam, tomata, cogombre i olives
 Favada astuariana
 Truita d'espínacs
Postre Fruita Pa

22 Kcal 869 Glú 92 Líp 34 Pro 43
 Enciam, tomata, formatge i dacs
 Creïlles riojanes
 Lluç a la romana amb maionesa
Postre Lacti Pa

25 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
 Espirals sorrentina
 Bacallà a la biscaina
Postre Fruita Pa

26 Kcal 701 Glú 78 Líp 21 Pro 40
 Enciam, tomata, cogombre i olives
 Sopa d'au amb fideus
 Pollastre a la caçadora
Postre Fruita Pa

27 Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52
 Enciam, tomata, dacs i carlota
 Arròs amb fesols i naps
 Nuggets de bròquil al forn
Postre Lacti Pa integral

28 Kcal 812 Glú 88 Líp 30 Pro 33
 Enciam, tomata, cogombre i carlota
 Potatge de cigrons amb hortalisses
 Llonganisses de magre al forn
Postre Fruita Pa

29 Kcal 743 Glú 86 Líp 32 Pro 35
 Enciam, tomata, olives i dacs
 Llentilles juliana amb hortalisses ECO
 Truita de creïlles i ceba
Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

