



COLEGIO NATIVIDAD DE NUESTRA SEÑORA

NOVIEMBRE 2021

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 631 Lip. 15	P. 43 H.C. 74	03	Kcal 642 Lip. 18	P. 30 H.C. 85	04	Kcal 657 Lip. 20	P. 38 H.C. 72	05	Kcal 810 Lip. 25	P. 37 H.C. 104	
			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIÑA Y JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - MERLUZA ADOBADA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, SOJA Y MAÍZ - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - POTAJE DE ALUBIAS - POLLO AL CHILINDRÓN - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, QUESO Y PEPINO - LÁCTEO Y PAN 		
08	Kcal 890 Lip. 46	P. 28 H.C. 83	09		10	Kcal 780 Lip. 27	P. 43 H.C. 81	11	Kcal 719 Lip. 14	P. 35 H.C. 108	12	Kcal 646 Lip. 19	P. 32 H.C. 82	
	<ul style="list-style-type: none"> ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE BROTES TIERNOS, TOMATE, ACEITUNA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA - POLLO ASADO - SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ - ENSALADA DE COL - NARANJA / MANDARINA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA NAPOLITANA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, QUESO Y JAMÓN - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - ENSALADA MIXTA - LÁCTEO Y PAN 		
15	Kcal 664 Lip. 14	P. 32 H.C. 94	16	Kcal 644 Lip. 21	P. 24 H.C. 85	17	Kcal 743 Lip. 16	P. 38 H.C. 100	18	Kcal 489 Lip. 9	P. 20 H.C. 71	19	Kcal 626 Lip. 25	P. 16 H.C. 81
	<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS ITALIANA - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA JULIANA CON TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS GUIADAS - HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PAELLA MIXTA - PALOMETA A LA RIOJANA - ENSALADA DE LA HUERTA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - FILETE DE SAJONIA - PARMENTIER - ENSALADA CÉSAR - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - NUGGETS DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, SOJA Y MAÍZ - POSTRE CASERO Y PAN 	
22	Kcal 702 Lip. 22	P. 26 H.C. 91	23	Kcal 513 Lip. 10	P. 23 H.C. 87	24	Kcal 686 Lip. 22	P. 34 H.C. 79	25	Kcal 495 Lip. 16	P. 20 H.C. 64	26	Kcal 818 Lip. 26	P. 31 H.C. 107
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, QUESO Y MANZANA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PLUMAS A LA CREMA - BACALAO ORLY - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY, SOJA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA - JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY - CUSCÚS - ENSALADA VARIADA - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y PATATA - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - CHULETA A LA PLANCHA - AROS DE CEBOLLA Y DELICIAS DE BERENJENA - ENSALADA DE LA HUERTA - LÁCTEO Y PAN 	
29	Kcal 631 Lip. 10	P. 28 H.C. 102	30	Kcal 548 Lip. 16	P. 24 H.C. 73									
	<ul style="list-style-type: none"> - ESPIRALES CON TOMATE Y JAMÓN - MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ - CHAMPIÑÓN - ENSALADA VARIADA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS HORTELANOS - HUEVOS REVUELTOS - PATATAS AL AJILLO - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA Y PAN 										

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta

www.guideateycomejano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD



RICO
saludable
responsable
sostenible
Cercano

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.**cuídate y come sano!**.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

