

MES: Noviembre 2019

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan	5 Tallarines salteados Estofado de cerdo con verduras Yogur natural y pan	6 Sopa maravilla Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta y pan	7 Macarrones salteados Pavo a la plancha con ensalada Fruta y pan	8 Arroz salteado al ajillo Filete de merluza en salsa verde con verduras Yogur natural y pan	VE: 2234/534 GT: 12 GS: 2 HC: 77 AZ: 16 PROT: 31 SAL: 2
11 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada de lechuga Fruta y pan	12 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con verduras Yogur natural y pan	13 Arroz salteado al ajillo Abadejo en salsa con verduras Fruta y pan	14 Crema de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	15 Macarrones salteados Filete de merluza al horno con patatas al vapor Yogur natural y pan	VE: 2143/513 GT: 11 GS: 2 HC: 74 AZ: 16 PROT: 31 SAL: 2
18 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Estofado a la jardinera Fruta y pan	19 Coditos salteados Cazón en salsa con verduras Yogur natural y pan	20 Puré de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan	21 Sopa de ave Lomo a la plancha con patatas asadas Fruta y pan	22 Arroz salteado al ajillo Filete de merluza a la plancha con ensalada Yogur natural y pan	VE: 2061/493 GT: 11 GS: 3 HC: 70 AZ: 15 PROT: 29 SAL: 3
25 Espaguetis salteados Tortilla francesa con ensalada Yogur natural y pan	26 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con verduras Yogur natural y pan	27 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Fruta y pan	28 Macarrones salteados Pavo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	29 Arroz salteado al ajillo Filete de merluza en salsa verde con patatas al vapor Yogur natural y pan	VE: 2121/507 GT: 11 GS: 3 HC: 73 AZ: 14 PROT: 31 SAL: 2