

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2021

**COLEGIO:** CHAMBERI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>1</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>2</b>  Potaje de acelgas Croquetas con ensalada mixta Yogur y pan Swiss chard stew Croquettes with mixed salad Yoghurt and bread	<b>3</b>  Sopa de pollo con fideos Abadejo al horno con papas arrugadas y mojo Fruta y pan Chicken soup with noodles Baked haddock with potatoes in their skins & mojo sauce Fruit and bread	<b>4</b>  Puré de verduras Pollo asado con arroz Yogur y pan Vegetables purée Grilled chicken with rice Yoghurt and bread	<b>5</b>  Crema de zanahoria Pasta con boloñesa de atún Fruta y pan Carrot soup Pasta with tuna bolognese Fruit and bread	VE: 2917/698 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 2
<b>8</b>  Lentejas a la jardinera Tortilla española Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette Fruit and bread	<b>9</b>  Crema de verduras Pasta a la napolitana con queso Yogur y pan Vegetables cream Napolitan pasta with cheese Yoghurt and bread	<b>10</b>  Potaje de berros Jamoncitos de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Watercress stew Baked chicken drumsticks with vegetable stew Fruit and bread	<b>11</b>  Sopa de letras Huevos rellenos de atún con ensalada Yogur y pan Pasta soup Deviled eggs with tuna with salad Yoghurt and bread	<b>12</b>  Crema de calabaza Churros de pescado con papas panaderas Fruta y pan Pumpkin soup Fish sticks with grilled potatoes Fruit and bread	VE: 2499/598 GT: 13 GS: 3 HC: 93 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 3
<b>15</b>  Crema de bubango Pasta a la boloñesa Fruta y pan Zucchini cream Pasta bolognese Fruit and bread	<b>16</b>  Potaje de berros Lomo adobado con verduras Yogur y pan Watercress stew Marinated tenderloin with vegetables Yoghurt and bread	<b>17</b>  Crema de verduras Arroz a la cubana Fruta y pan Vegetables cream Cuban style rice Fruit and bread	<b>18</b>  Sopa de pollo con fideos Salpicón de atún con papas arrugadas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tuna salad au vinaigrette with wrinkled potato Yoghurt and bread	<b>19</b>  Rancho canario Fingers de pollo con ensalada Fruta y pan Canary island stew Chicken fingers with salad Fruit and bread	VE: 2848/681 GT: 16 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 4
<b>22</b>  Potaje de acelgas Albóndigas con arroz pilaf Fruta y pan Swiss chard stew Meatballs with pilaf rice Fruit and bread	<b>23</b> <b>*CHISPAS DE JAMÓN Y QUESO</b> Sopa de pescado Libritos de jamón y queso con ensalada Yogur y pan Fish soup Breaded pork steak stuffed with ham & cheese with salad Yoghurt and bread	<b>24</b>  Lentejas a la jardinera Pizza de atún Fruta y pan Vegetables lentils Tuna Pizza Fruit and bread	<b>25</b>  Sopa de letras Abadejo al horno con papas guisadas Yogur y pan Pasta soup Baked haddock with boiled potatoes Yoghurt and bread	<b>26</b>  Potaje de berros Paella Fruta y pan Watercress stew Paella rice Fruit and bread	VE: 2743/656 GT: 17 GS: 4 HC: 98 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 3
<b>29</b>  Puré de verduras Croquetas con ensalada Fruta y pan Vegetables purée Croquettes with salad Fruit and bread	<b>30</b>  Potaje de judías Hamburguesa en salsa de tomate con arroz salteado Yogur y pan Bean stew Hamburger with tomato with sautéed rice Yoghurt and bread			*Esta dieta está supervisada y firmada por la dietista titulada M <sup>a</sup> Auxiliadora García Encinosa	VE: 2790/668 GT: 24 GS: 7 HC: 93 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 3