



**MENUS DEL COMEDOR ESCOLAR CORRESPONDIENTES AL MES DE: NOVIEMBRE 2009**

LUNES 2				MARTES 3				MIERCOLES 4				JUEVES 5				VIERNES 6			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Puré de patata y zanahoria</li> <li>◆ Albóndigas en salsa</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Judías verdes rehogadas</li> <li>◆ Salchichas con tomate</li> <li>◆ Zumo de frutas</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Sopa de cocido</li> <li>◆ Cocido completo</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Arroz con tomate</li> <li>◆ Huevos fritos con patatas</li> <li>◆ Natillas</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Macarrones con chorizo</li> <li>◆ San Jacobos</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
724	32,1	28,2	68,8	763	26,5	56,11	62,81	748	36,9	34,1	74,4	819	24,2	29,9	110,6	965	39,9	55,6	82,5
LUNES 9				MARTES 10				MIERCOLES 11				JUEVES 12				VIERNES 13			
<u>FESTIVO</u>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Lentejas caseras</li> <li>◆ Muslos de pollo en salsa</li> <li>◆ Yogur</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Patatas estofadas</li> <li>◆ Salchichas con tomate</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Paella valenciana</li> <li>◆ Empanadillas de bonito</li> <li>◆ Melocotón en almíbar</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Crema de espinacas</li> <li>◆ Cinta de lomo plancha/ensalada</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
				867	34,2	36,4	40,2	840	35,5	39,61	60,81	779	34,9	37,6	75,6	746	30,5	41,3	75,7
LUNES 16				MARTES 17				MIERCOLES 18				JUEVES 19				VIERNES 20			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Puré de verduras</li> <li>◆ Merluza al horno</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Sopa de picadillo</li> <li>◆ Filetes de pollo empanado</li> <li>◆ Flan</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Macarrones gratinados</li> <li>◆ Jamón de york en salsa</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Judías pintas</li> <li>◆ Tortilla a la francesa</li> <li>◆ Zumo de frutas</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Arroz con tomate</li> <li>◆ Huevos fritos con tomate</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
726	47	28	62,1	835	35,1	48,8	59,4	918	40,6	52	73,5	722	38,7	31,7	55,75	902	30,03	55	96
LUNES 23				MARTES 24				MIERCOLES 25				JUEVES 26				VIERNES 27			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Raviolis a la italiana</li> <li>◆ Filetes rusos con ensalada</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Sopa de cocido</li> <li>◆ Cocido completo</li> <li>◆ Natillas</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Crema de champiñón</li> <li>◆ Delicias de merluza</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Paella valenciana</li> <li>◆ Salchichas con tomate</li> <li>◆ Yogur</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Judías blancas</li> <li>◆ Tortilla española</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
945	30,7	30,61	94,01	784	48,6	42,2	87,2	620	34,9	34,7	40,3	920	42,6	36,86	56,9	839	38,7	31,7	55,75
LUNES 30																			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Espaguetis a la italiana</li> <li>◆ Croquetas de jamón</li> <li>◆ Fruta del tiempo</li> <li>◆ Vaso de leche</li> </ul>																			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>																
844	51,3	33,4	88,1																