

CEM - Secondary school - NOVEMBER 2021

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
1	2	3	4	5
NOT A SCHOOL DAY	Judías verdes rehogadas	Patatas guisadas con pescado (4,1,2)	Sopa de cocido (1,3)	Arroz con tomate
	Pasta al Pomodoro (1,3)	Lasaña de atún	Repollo con refrito de ajo	Verduras al horno
	Jamón de york villarroy con ensalada (1,3,7)	Tortilla francesa con ensalada (3)	Complemento (6)	Fil. De merluza en salsa con verduritas (4)
	Fil. De merluza a la plancha con ensalada (4)	Filete de pollo con ensalada	Ternera con patata y zanahoria	Huevos fritos con patatas
	Fruta de temporada/ Fresh fruit Kcal 662 Lip 40,6 Prot. 26,2 Hcar 51	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 692 Lip 19,8 Prot. 26,4 Hcar 109	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 709 Lip 38,1 Prot. 28,4 Hcar 67	Yogur/Dairy Kcal 790 Lip 37,0 Prot. 42,6 Hcar 72
8	9	10	11	12
NOT A SCHOOL DAY	NOT A SCHOOL DAY	Arroz Tres Delicias (2,3,6)	Judías blancas con chorizo (6)	Guisantes rehogados con bacon
		Ensalada de pollo con salsa rosa (3,6)	Paninis	Ensalada de pasta tricolor (1,3,4,6)
		Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4)	Tortilla española con ens. De tomate y orégano (3)	Roti de pavo asado con puré de patata (7)
		Lomo con pimientos verdes	Bacalao al Pil Pil	Filete de limanda a la andaluza con ensalada (1,4)
		Yogur/Dairy Kcal 565 Lip 20,9 Prot. 24,9 Hcar 74	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 662 Lip 21,2 Prot. 29,4 Hcar 94	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 688 Lip 29,3 Prot. 50,8 Hcar 59
15	16	17	18	19
Lentejas estofadas con verduras	Sopa de pescado con arroz (2,4,14)	Macarrones con tomate (1,3)	Crema de calabacín y puerros c/picatostes (1)	Sopa de estrellas
Patatas gratinadas con bacon	Arroz con tomate	Brócoli con bechamel (1,7)	Ensalada con salsa de yogur (7)	Salteado de verduras mediterráneo
Huevos revueltos c/ensalada	Pollo asado con patatas fritas	Limanda en salsa marinera	Ternera guisada con jardinera de verduras	Croquetas de bacalao c/ensalada (1,3,4,6,7)
Guiso de pavo a la jardinera	Bacalao a la plancha con patata vapor (4)	Chuleta de sajonia con ensalada	Huevos rellenos con ensalada	Salchichas de pavo con tomate y patatas
Fruta de temporada/ Fresh fruit Kcal 650 Lip 17,9 Prot. 34,9 Hcar 93	Fruta de temporada/ Fresh fruit Kcal 692 Lip 19,8 Prot. 26,4 Hcar 109	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 697 Lip 26,6 Prot. 28,0 Hcar 92	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 616 Lip 21,8 Prot. 38,2 Hcar 71	Yogur/Dairy Kcal 712 Lip 33,4 Prot. 38,6 Hcar 69
22	23	24	25	26
Judías verdes con tomate	Patatas marineras (2,4,14)	Puré de verduras naturales	Sopa de cocido (1,3)	Arroz Milanesa (3,6)
Coditos al aggio e olio (1,3)	Arroz tres delicias	Pan Tumaca (1)	Repollo salteado con ajitos	Ensalada César (1,3,4,6)
Hamburguesa c/tomate y patatas dado (1,6,7,12)	Huevos villarroy con ens. De lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)	Fil. limanda a la romana c/pasta salteada (1,3,4)	Complemento (6)	Figuritas de pescado con ensalada
Fil. Merluza a la plancha con ensalada (1,3,4)	Lacón con patatas a la gallega	Jamonicitos de pollo al horno con patatas	San Jacobo con patatas	Tortilla francesa con ensalada (3)
Fruta de temporada/ Fresh fruit Kcal 786 Lip 30,8 Prot. 36,7 Hcar 97	Fruta de temporada/ Fresh fruit Kcal 657 Lip 31,5 Prot. 33,8 Hcar 64	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 816 Lip 27,4 Prot. 20,9 Hcar 129	Fruta de temporada/Fresh fruit Kcal 671 Lip 16,1 Prot. 33,1 Hcar 105	Yogur/Dairy Kcal 747 Lip 36,9 Prot. 34,6 Hcar 74
29	30	Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.		
Tallarines Carbonara (1,3,sin bacon,7)	Puré de calabaza con picatostes (1)			
Noodles Carbonara	Ensalada de pasta			
F. merluza a la Andaluza con ensalada (1,4)	Pollo asado con patatas fritas			
Huevos rotos con jamón	Salmón a la plancha con verduras salteadas (4)			
Fruta de temporada/ Fresh fruit Kcal 812 Lip 34,6 Prot. 39,1 Hcar 104	Fruta de temporada/ Fresh fruit Kcal 809 Lip 26,0 Prot. 36,4 Hcar 115			