

## MENÚ DE COMEDOR NOVIEMBRE 2018 COLEGIO LA INMACULADA, ALCAÑIZ



Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05	Val. Nutricional (aprox.)
					Kcal. 655 Hidratos (g) 95,1 Lípido (g) 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 05	Martes 06	Miércoles 07	Jueves 08	Viernes 09	
arroz con tomate salchichas. yogurt/ pan	Crema de verduras. Pechuga, patatas Fruta/Pan	sopa de lluvia escalopar ternera fruta/ pan	Macarrones con queso pescado Fruta / pan	lentejas Tortillas Fruta/pan	Kcal. 655 Hidratos (g) 89,9 Lípido 23,7 Proteínas (g)20,5
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16	
Patatas bravas San Jacobo Fruta / pan	Verdura Filete de pechuga Fruta / Pan	Paella de pescado lomo adobado Fruta / pan	garbanzos pecado Fruta / pan	Sopa de letras hamburguesas Lácteo /pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	
Espagueti Croquetas con lechuga Fruta / pan	Lentejas Pescado, Fruta / Pan	verdura salchichas con tomate Fruta / pan	Sopa de estrellitas Pollo al horno lácteo/ pan	Arroz con tomate Huevos fritos, chistorra Fruta / pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes	
Verdura Albóndigas Fruta / pan	Macarrones Tortilla Fruta / Pan	Arroz tres delicias Pescado en salsa Fruta / pan	Garbanzos Alitas de pollo Fruta /pan	Fideos cazuela Pechuga empanada Fruta /pan	Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g)19,8