

MES: Noviembre 2024

VAL DE LA ATALAYA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>						<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>
<p>4</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.314/793 GT:31 GS:5 HC:92 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.267/781 GT:19 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:28 SAL:4</p>	<p>6</p> <p>Sopa minestrone Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.174/759 GT:22 GS:3 HC:93 AZ:39 PROT:42 SAL:5</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.092/740 GT:31 GS:7 HC:75 AZ:26 PROT:38 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.206/767 GT:32 GS:13 HC:83 AZ:25 PROT:32 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>11</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.195/764 GT:29 GS:5 HC:99 AZ:26 PROT:23 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.334/798 GT:22 GS:3 HC:117 AZ:32 PROT:33 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.208/768 GT:22 GS:4 HC:110 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.064/733 GT:33 GS:4 HC:71 AZ:21 PROT:34 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>18</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.139/751 GT:25 GS:3 HC:99 AZ:31 PROT:31 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.045/728 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:27 PROT:35 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.240/775 GT:23 GS:3 HC:112 AZ:31 PROT:25 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.117/746 GT:33 GS:9 HC:84 AZ:19 PROT:27 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.325/795 GT:25 GS:6 HC:89 AZ:27 PROT:49 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.085/738 GT:27 GS:5 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.083/738 GT:28 GS:5 HC:85 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.231/773 GT:22 GS:3 HC:109 AZ:30 PROT:30 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.263/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>29</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.239/775 GT:25 GS:7 HC:90 AZ:23 PROT:44 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses