



CEIP Rajoletes



Noviembre 2014

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	NUTRICIÓN SEMANAL
1º Crema de calabacín con tostones 2º Ensalada con lombarda, zanahoria rallada y tomate 3º Merluza con pisto Postre: fruta natural y leche	1º Fideuà de pescado 2º Ensalada con tomate, maíz y pepino 3º Pechuga de pavo adobada Postre: zumo de naranja natural	1º Arroz a la cubana 2º Ensalada con remolacha, tomate y zanahoria 3º Longanizas con tomate y huevo Postre: fruta natural	1º Potaje de garbanzos viudos 2º Ensalada con pepino, aceituna y maíz dulce 3º Pizza jamón, queso y champiñón Postre: lácteo	1º Calderete a la navarra 2º Ensalada con tomate, zanahoria y aceitunas 3º Halibut a la romana Postre: fruta natural y leche	Kcal.: 717.69 Proteínas: 33.5g H.C.: 85.15 g Lípidos: 27.01g
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	NUTRICIÓN SEMANAL
1º Judías verdes y patatas al vapor 2º Ensalada con tomate, zanahoria rallada y atún 3º Tilapia en salsa Postre: fruta natural y leche	1º Arroz marinera 2º Ensalada con zanahoria rallada, tomate y manzana 3º Tortilla de calabacín con tomate Postre: zumo de naranja natural	1º Tallarines italiana 2º Ensalada con tomate, atún y zanahoria 3º Perca a la gallega con patatas al vapor Postre: fruta natural	1º Olleta alicantina 2º Ensalada con pepino, aceitunas y zanahoria rallada 3º Hamburguesa con ketchup y patata frita Postre: lácteo	1º Sopa de lluvia y verduras 2º Ensalada con maíz, tomate y aceitunas 3º Pechuga de pollo al chilindrón Postre: fruta natural y leche	Kcal.: 717.69 Proteínas: 33.5g H.C.: 85.15 g Lípidos: 27.01g
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	NUTRICIÓN SEMANAL
1º Lentejas riojana 2º Ensalada con remolacha, tomate y zanahoria 3º Caella con tomate natural Postre: fruta natural y leche	1º Crema de verduras 2º Ensalada con tomate, zanahoria y aceitunas 3º Pollo a la manzana Postre: zumo de naranja natural	1º Sopa de cocido con fideos 2º Ensalada con pepino, aceituna y maíz dulce 3º Cocido completo Postre: fruta natural	1º Coditos a la crema 2º Ensalada con lombarda, zanahoria rallada y tomate 3º Panga a la andaluza Postre: lácteo	1º Paella valenciana 2º Ensalada tomate, maíz y pepino 3º Fiambre variado (jamón de york, queso, mortadela y chorizo) Postre: fruta natural y leche	Kcal.: 717.69 Proteínas: 33.5g H.C.: 85.15 g Lípidos: 27.01g
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	NUTRICIÓN SEMANAL
1º Puré de repollo y zanahoria 2º Ensalada con maíz, tomate y aceitunas 3º Varitas de merluza con patatas fritas Postre: fruta natural y leche	1º Espirales carbonara 2º Ensalada con tomate, zanahoria rallada y atún 3º Lomo al horno con verduras Postre: zumo de naranja natural	1º Arroz caldoso de pollo con verduras 2º Ensalada con lombarda, zanahoria rallada y tomate 3º Tilapia al horno con champiñón Postre: fruta natural	1º Patatas guisadas con choco 2º Ensalada con tomate, zanahoria y aceitunas 3º Pechuga de pollo con pisto Postre: lácteo	1º Garbanzos estofados con chorizo 2º Ensalada con remolacha, maíz y zanahoria 3º Tortilla española con tomate natural al orégano Postre: fruta natural y leche	Kcal.: 717.69 Proteínas: 33.5g H.C.: 85.15 g Lípidos: 27.01g

Accede a los menús del tu centro en: www.servalia.org / Usuario: **rajoletes** / Contraseña: **0310**

*Valoración nutricional: D. Calidad Servalia. Nutriber.

