

MES:

NOVIEMBRE 2017

colegio zazuvar

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
H.C.		H.C.		H.C.	1	H.C.	2	H.C.	3
PROT.		PROT.		PROT.	DIA FESTIVO	PROT.	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS	PROT.	MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO
LIP.		LIP.		LIP.		LIP.	LACON A LA GALLEGA CON PATATAS	LIP.	MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA
KCAL.		KCAL.		KCAL.		KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
							Stew lentils		Macarroni with tomato and chorizo
							Lacon with potatoes		Hake in saluce with salad
							Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread
							Cena: Brocoli con atun		Cena : Pure de calabacin con queso
H.C.	6	H.C.	7	H.C.	8	H.C.	9	H.C.	10
PROT.	CREMA DE CALABACIN	PROT.	ARROZ TRES DELICIAS (maiz, pavo, zanahoria)	PROT.	ESPIRALES CON TOMATE Y BACON	PROT.	FIESTA DE LA ALMUDENA	PROT.	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
LIP.	EMSPANADILLAS DE ATUN CON PATATAS	LIP.	ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA	LIP.	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	LIP.		LIP.	COCIDO COMPLETO
KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.		KCAL.	garbanzos, tocino, morciio, chorizo
	Cream of zucchini		Rice three delicacies		Spirals with tomato and bacon				FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
	Empanadillas tuna with potatoes		Meatballs in sauce		Hake in sauce green				Noodles soup
	Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread				Chick-peas, bacon, meat, sausage
	Cena: Huevos con champiñon		Cena: emperador con ensalada		Cena: Cinta de lomo con calabacin				Seasonal fruit, dairy and bread
H.C.	13	H.C.	14	H.C.	15	H.C.	16	H.C.	17
PROT.	TALLARINES CON TOMATE Y QUESO	PROT.	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS	PROT.	SOPA DE ESTRELLAS	PROT.	ARROZ A LA MILANESA	PROT.	PURE DE VERDURAS
LIP.	FILETE DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA	LIP.	ATUN CON TOMATE	LIP.	FILETE DE POLLO CON PATATAS	LIP.	TORTILLA FRANCESA CON PAVO	LIP.	BOCADITOS DE SEPIA
KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	CON ENSALADA DE LECHUGA
	Tallarines with tomato and cheese		Beans stw		Soup		Rice milanese		FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
	Fillet of loin with garlic with salad of lettuce		Tuna in sauce tomato		Chicken fillet with potatoes		Omelette with turkey		Vegetables puree
	Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Sepia with salad of lettuce
	Cena: Ensalada mixta		Cena: Huevo cocidos con tomate		Cena : menestra con jamon		Cena : Gallos a la plancha con ensalada		Seasonal fruit, dairy and bread
H.C.	20	H.C.	21	H.C.	22	H.C.	23	H.C.	24
PROT.	FIDEUA DE VERDURAS	PROT.	DIA INGLES	PROT.	MENESTRA DE VERDURAS	PROT.	CODITOS CON TOMATE Y SALCHICHAS	PROT.	CREMA DE ESPINACAS
LIP.	HAMBURGUESA PLANCHA CON TOMATE	LIP.	JUDIAS BLANCAS CON BACON	LIP.	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	LIP.	MERLUZA EN SALSA CON PIMIENTO MORRON	LIP.	RAGU DE POLLO
KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FISH AND CHIPS	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	CON PATATAS
	Fideua of vegetables		Stewed beans with bacon		Stewed vegetables		Codito with tomato and sausage		FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
	Hamburger with tomato		Fish and chips		Omelette whit salad of lettuce		Hake in sauce with pepper		Spinach cream
	Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Ragu turkey with potatoes
	Cena: bacalao en salsa con pimiento		Cena: pure de zanahoria con jamon york		Cena: Arroz con tomate y atun		Cena: coliflor con bechamel		Seasonal fruit, dairy and bread
H.C.	27	H.C.	28	H.C.	29	H.C.	30	H.C.	
PROT.	LENTEJAS CON VERDURAS	PROT.	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON JAMON	PROT.	MACARRONES ECOLOGICOS REHOGADOS CON VERDURAS	PROT.	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	PROT.	
LIP.	TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA DE LECHUGA	LIP.	ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS	LIP.	MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA BABY	LIP.	COCIDO COMPLETO	LIP.	
KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	garbanzos, tocino, morciio, chorizo	LIP.	
	Stew lentils		Green beans with jamon		Macarroni with vegetables		FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN	KCAL.	
	Omelette with salad of lettuce		Breaded chicken with potatoes		Hake in sauce with carrot		Noodles soup		
	Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Seasonal fruit, dairy and bread		Chick-peas, bacon, meat, sausage		
	Cena: lenguado con calabacin dado		Cena: pure de patatas con ternera asada		Cena cinta de lomo con tomate natural		Cena: huevos revueltos con trigueros		