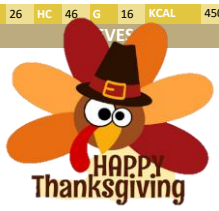
MENÚ

MES

COLEGIO QUERCUS - (CURSO 26-27) - (SECUNDARIA)

NOVIEMBRE

Comedores Escolares

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1º		ARROZ ECO TRES DELICIAS	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN	PATATAS A LA RIOJANA	MACARRONES CON PISTO
2º	**FESTIVO NACIONAL**	ROLLITOS DE PRIMAVERA	POLLO GUISADO	MERLUZA AL HORNO CON SALSA	TORTILLA FRANCESA
3º		ENSALADA VARIADA GU	PATATAS DADO GU	CALABACIN	CALABACIN
4º		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º		PAN	PAN	PAN	PAN
		P 22 HC 103 G 17 KCAL 687	P 36 HC 79 G 24 KCAL 702	P 37 HC 70 G 28 KCAL 694	P 27 HC 95 G 27 KCAL 751
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1º	ESPAGUETIS AL POMODORO CON ALBAHACA	SOPA DE COCIDO	ARROZ CON VERDURAS	ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO	CREMA DE VERDURAS
2º	BOQUERONES A LA ANDALUZA	COCIDO COMPLETO	HAMBURGUESA DE TERNERA	TORTILLA DE PATATAS	MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATITAS
3º	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA GU		ENSALADA MIXTA GU	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
	P 33 HC 114 G 34 KCAL 913	P 41 HC 100 G 15 KCAL 743	P 43 HC 96 G 28 KCAL 843	P 35 HC 90 G 34 KCAL 865	P 44 HC 95 G 36 KCAL 916
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1º	LENTEJAS A LA JARDINERA	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMENTON	ARROZ CON TOMATE
2º	HAMBURGUESA VEGETARIANA	MILANESA DE POLLO	LENGUADINA AL HORNO	LOMO A LA PLANCHA	MEDALLON DE SALMÓN
3º	ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA	ENSALADA MIXTA	ENSALADA VARIADA GU		ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GU
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
	P 40 HC 93 G 27 KCAL 820	P 36 HC 72 G 24 KCAL 676	P 48 HC 91 G 34 KCAL 880	P 26 HC 46 G 16 KCAL 450	P 28 HC 101 G 27 KCAL 797
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1º	CREMA DE BROCOLI	CODITOS A LA ITALIANA	SOPA DE COCIDO		PAELLA DE VERDURAS
2º	SAN JACOBO	MERLUZA AL AJILLO	COCIDO COMPLETO	**CREMA DE CALABAZA** **REDONDO DE PAVO CON PATATA ASADA**	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURITAS
3º	ENSALADA MIXTA	LECHUGA JULIANA CON ZANAHORIA Y MAIZ GU			ENSALADA MIXTA GU
4º	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL	FRUTA DE TEMPORADA	**YOGUR**	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN	PAN	PAN		PAN
	TOR 21 HC 98 G 50 KCAL 857	P 35 HC 97 G 17 KCAL 705	P 46 HC 93 G 19 KCAL 763	P 36 HC 85 G 23 KCAL 713	P 40 HC 107 G 29 KCAL 890
	LUNES 30				
1º	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y PUERRO				
2º	TORTILLA DE ATUN				
3º	ENSALADA VARIADA GU				
4º	FRUTA DE TEMPORADA				
5º	PAN				
	P 43 HC 84 G 33 KCAL 842				

ALÉRGENOS

1.Gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescados 5. Cacahuetes 6. Soja 7. Leche 8. F. cáscara 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Altramuces 13. Sulfitos 14. Moluscos