

Colegio

Ntra. Sra. De Loreto

Menú Mes de
Noviembre



1ª SEMANA DEL 2 AL 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Sopa de Cocido	Espirales Boloñesa	Lentejas Caseras	Entremeses	Crema de Verduras
Longanizas con tomate frito	Calamares a la Romana	Tortilla de Patata	Arroz a la cubana	Pollo a la Campera
Fruta y Natillas	Fruta y Galletas Tirma	Fruta y Quesito	Fruta y Zumo	Leche y Galletas

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Líp.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	647,413	42,886	79,489	17,372	285,387	5,328	39,851	8,526
MARTES	725,279	26,66	89,978	28,615	116,825	4,493	52,217	10,68
MIÉRCOLES	886,721	40,155	92,186	39,630	471,564	9,904	47,854	13,978
JUEVES	772,873	36,921	94,490	27,564	319,092	4,074	52,447	8,366
VIERNES	514,681	29,164	48,025	22,282	393,260	5,493	82,331	7,299



2ª SEMANA DEL 9 AL 13

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Arroz a la Cubana	Sopa de Cocido	Macarrones con atún	Guisado de patatas	Entremeses
Nuggets de pescado	Pollo asado con patatas chips	Ventresca de merluza a la romana con patatas	Lomo Adobado con tomate	Paella Valenciana
Fruta y Yogur	Leche y Galletas	Fruta y Natillas	Flan	Fruta y Pastelito

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Líp.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	687,735	32,762	92,092	20,485	253,609	5,138	50,584	9,345
MARTES	627,089	37,496	65,252	23,987	150,267	5,635	82,998	7,916
MIÉRCOLES	774,024	36,969	95,186	27,150	225,606	4,67	47,226	8,246
JUEVES	579,528	29,001	55,406	26,678	416,205	4,675	48,939	8,045
VIERNES	886,952	40,977	114,174	30,726	325,049	5,018	37,892	5,926

