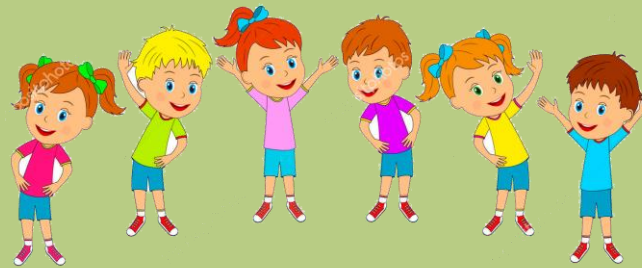


NOVIEMBRE



2018

MENÚ ELABORADO POR:

Colegio San Vicente de Paul

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración nutricional
			FESTIVO	NO LECTIVO	
5	6	7	8	9	
Macarrones Lomo de Sajonia a la naranja Yogur	Alubias blancas Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo	Puré con zanahoria Filete de pollo con patatas fritas Yogur	Cocido completo Fruta del tiempo	Judías verdes Pescado con ensalada Postre lácteo	Kcal:660 Prot:36 Lip:29 Hidrat:65
12	13	14	15	16	
Puré de calabaza Filete de pollo con patatas fritas Fruta	Lentejas Salchichas con ensalada Yogur	Arroz con tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta del tiempo	Alubias pintas Pescado con ensalada Yogur	Sopa de estrellas Albóndigas con patatitas Fruta del tiempo	Kcal:640 Prot:29 Lip:30 Hidrat:69
19	20	21	22	23	
Espaguetis con tomate Pescado con ensalada Yogur	Garbanzos guisados Tortilla francesa con ensalada Fruta	Puré de verduras Hamburguesa con tomate Yogur	Alubias blancas Filete de lomo con ensalada Fruta	Judías verdes Muslitos guisados Yogur	Kcal:690 Prot:25 Lip:32 Hidrat: 75
26	27	28	29	30	
Arroz con tomate Filetes de Sajonia a la naranja Fruta	Lentejas Tortilla de calabacín con ensalada Yogur	Puré de zanahoria Filete de pollo con patatas fritas Fruta	Sopa de lluvia Albóndigas con patatas Fruta	Alubias pintas Pescado con ensalada Yogur	Kcal:622 Prot:32 Lip:23 Hidrat:67

LA PIRÁMIDE DE LA VIDA SALUDABLE

Además de una alimentación equilibrada en cantidad, calidad y regularidad, nuestros hijos e hijas necesitan realizar actividad física para mejorar y mantener la salud.

