

COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACION C2 MENORCA NOVIEMBRE 2024



SERAL	OZ IVIL			V
LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
ngia: . Lipidos: . Acidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono	; . Azúcares; . Proteinas; . Sal; Valoración nutricional calculada s	egún Ingestas Recome ndadas para un adulto con necesidades de 2000 l	cal/dia. R UE 1169/2011.	
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	Crema de calabaza	Macarrones gratinados	Sopa de pescado	Lentejas al estilo casero
	₽∩@७			1 65 6
	Pechugas de pollo en salsa de champiñón	Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata con guisantes	Alitas de pollo al horno con berenjena asada (*)
			00	
		Emito	Emilio	Fruito
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
gia: 673 kcal. Lipidos: 27,9 g. Ácidos Grasos Saturados: 6,7 g. F	lidratos de carbono: 62,5 g. Azúcares: 16,6 g. Proteinas: 38,9 g. Sal:	2,4 g Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendada	s para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.	
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de calabacín	Arroz a la jardinera	Sopa casera de verduras	Espaguettis con tomate	Garbanzos al estilo casero
	_			
stofado de pavo en salsa de	Varitas de merluza empanadas	0	Online at a plub anna Dun's da	
mate con ensalada de lechuga y maíz	con ensalada de zanahoria y	Contramusio de pollo asado en su jugo con ensalada de tomate	Gallineta al horno Puré de boniato	Tortilla francesa con pisto
y maiz	olivas (*)	50		
Eruta	Eruta	Enita	Fruta	Vogur natural
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural
				Yogur natural
		Fruta 3,9 g Valoración nutricional calculada según ingestas Recome relada		Yogur natural
				Yogur natural VIERNES 22
ga. 947 kcal , Upidos: 51,5 g , Ácidos Græcos Saturados: 8,7 g , F	Hidratos de carbono: 77,5 g., Azdcaires; 20,8 g., Proteinas; 38,0 g., Sait.	3,9 g Ya bradon nut ridonal calculada según ingestas Recomendada	s para unadulto con ne cesidades de 2000 Kcalidía. R UE 1169/2011.	0
rga: 947 kcal , Upidos; 51,5 g , Acidos Gracos Saturados; 8.7 g , P	ildratos de carno no: 77,5 g., Azúca res: 20,8 g., Protei nas: 38,0 g., Sal: MARTES 19	3,9 g Va bradon nutridonal da Culada segun Ingestas Recome ralada MIERCOLES 20	s para unadulto connecesidades de 2000 Kcal/dia. R UE 1169/2011. JUEVES 21	VIERNES 22
ya: 947 kail. Upidos: 51,5 g. Acidos Gracos Saturados: 8,7 g. h LUNES 18 Crema de verduras	MARTES 19 Fideuá	MIERCOLES 20 Arroz con tomate	JUEVES 21 Sopa casera de pollo	VIERNES 22 Lentejas con verduras
ga: 947 kcal . Upidos: 51,5 g . Acidos Gracos Saturados: 8.7 g . P LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con	ildratos de carno no: 77,5 g., Azúca res: 20,8 g., Protei nas: 38,0 g., Sal: MARTES 19	MIERCOLES 20 Arroz con tomate	s para unadulto connecesidades de 2000 Kcal/dia. R UE 1169/2011. JUEVES 21	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor
ga: 947 kcal . Lipidos: 51,5 g . Acidos Gracos Saturados: 8.7 g . P LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con	MARTES 19 Fideuá Alitas de pollo asado con tomate	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso conensalada de lechuga y tomate	MARTES 19 Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz
ya. 947 kcal. Upidos: 51,5 g. Acidos Gracos Saturados: 8.7 g. P LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con	MARTES 19 Fideuá Alitas de pollo asado con tomate	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera con
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con insalada de lechuga y tomate Fruta	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maíz
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con insalada de lechuga y tomate Fruta	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maíz
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso conensalada de lechuga y tomate Fruta	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maíz
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso conensalada de lechuga y tomate Fruta ga. 736 kcal. Lpidos: 32.1 g. Acidos Gracos Saturados: 7.3 g. N	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Spara unadulto connecesidades de 2000 Real/dia. R UE 1169/2011. JUEVES 21 Sopa casera de polio Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maíz Fruta
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta ya. 756 kcal. Lipidos: 32.1 g. Acidos Gracos Saturados: 7.3 g. P	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras	Spara unadulto connecesidades de 2000 Real/dia. R UE 1169/2011. JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maiz Fruta VIERNES 29
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta LUNES 25 Arroz a la jardinera	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras	Sopa casera de pollo Como de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28 Lacitos gratinados	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maíz Fruta VIERNES 29
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta LUNES 25 Arroz a la jardinera	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28 Lacitos gratinados Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maíz Fruta VIERNES 29
rga: 947 kail. Lipidos: 51,5 g. Acidos Gracos Saturados: 8.7 g. P. LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fruta LUNES 25 Arroz a la jardinera oquerones fritos a la andaluza	MARTES 19 Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26 Judías verdes al estilo casero	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28 Lacitos gratinados Jamoncito de pollo a la jardinera	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera cor ensalada de lechuga y maíz Fruta VIERNES 29 Crema de garbanzos
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso conensalada de lechuga y tomate Fruta Fruta LUNES 25 Arroz a la jardinera oquerones fritos a la andaluza con ensalada de tomate	MARTES 19 Fideuá Fideuá Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26 Judías verdes al estilo casero Estofado de cerdo	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con berenjena asada (*)	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28 Lacitos gratinados Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz Fruta VIERNES 29 Crema de garbanzos Patatas con choco
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso conensalada de lechuga y tomate Fruta Fruta LUNES 25 Arroz a la jardinera oquerones fritos a la andaluza	MARTES 19 Fideuá Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26 Judías verdes al estilo casero Estofado de cerdo	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con berenjena asada (*)	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28 Lacitos gratinados Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz Fruta VIERNES 29 Crema de garbanzos
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso conensalada de lechuga y tomate Fruta LUNES 25 Arroz a la jardinera oquerones fritos a la andaluza con ensalada de tomate Fruta	MARTES 19 Fideuá Fideuá Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26 Judías verdes al estilo casero Estofado de cerdo Yogur natural	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con berenjena asada (*)	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28 Lacitos gratinados Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maiz Fruta VIERNES 29 Crema de garbanzos Patatas con choco
LUNES 18 Crema de verduras Pizza de jamón y queso conensalada de lechuga y tomate Fruta LUNES 25 Arroz a la jardinera oquerones fritos a la andaluza con ensalada de tomate Fruta	MARTES 19 Fideuá Fideuá Fideuá Fideuá Alitas de pollo asado con tomate asado Yogur natural MARTES 26 Judías verdes al estilo casero Estofado de cerdo Yogur natural	MIERCOLES 20 Arroz con tomate Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta Fruta MIERCOLES 27 Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con berenjena asada (*)	JUEVES 21 Sopa casera de pollo Lomo de cerdo en salsa hortelana Fruta Fruta JUEVES 28 Lacitos gratinados Jamoncito de pollo a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	VIERNES 22 Lentejas con verduras Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maiz Fruta VIERNES 29 Crema de garbanzos Patatas con choco