

## MENÚ PARA EL MES DE **NOVIEMBRE 2020**



<b>Lunes 2</b>	<b>Martes 3</b>	<b>Miércoles 4</b>	<b>Jueves 5</b>	<b>Viernes 6</b>
<b>FESTIVO</b>	Espaguetti con tomate y queso Pechuga plancha con tomate natural Fruta	Alubias blancas con sepia Tortilla de patata y calabacín salteado Fruta	Arroz vegetal Bacalao en salsa de tomate Yogur	Acelgas salteadas Lomo salsa almendras con patata horno y tomate natural Fruta
<b>Lunes 9</b>	<b>Martes 10</b>	<b>Miércoles 11</b>	<b>Jueves 12</b>	<b>Viernes 13</b>
Espirales con tomate y queso Pavo plancha con Tomate natural Fruta	Borrajá con patata Pollo al ajillo con arroz y lechuga Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de champiñón con tomate natural Fruta	Sopa boullabesa Albóndigas madrileña Yogur	Acelgas salteadas Limanda rebozada con zanahoria Baby Fruta
<b>Lunes 16</b>	<b>Martes 17</b>	<b>Miércoles 18</b>	<b>Jueves 19</b>	<b>Viernes 20</b>
Arroz con salsa de tomate Salmón con salsa de naranja Lechuga de guarnición. Fruta	Brócoli con ajo-pimentón Hamburguesa con salsa Tomate Fruta	Sopa de verduras Merluza marinera con patatas horno Fruta	Garbanzos en salsa Tortilla francesa con tomate natural y arroz Yogur	Judías verdes con patata Pollo chilindrón con zanahoria baby Fruta
<b>Lunes 23</b>	<b>Martes 24</b>	<b>Miércoles 25</b>	<b>Jueves 26</b>	<b>Viernes 27</b>
Judías verdes Pechugas en salsa de cebolla y manzana con arroz Fruta	Crema de brócoli Salchichas plancha con tomate natural Fruta	Tallarines salsa de queso Bacalao en salsa de pisto Fruta	Paella Tortilla patata con Zanahoria baby vapor Yogur	Guisantes Merluza con patata horno y lechuga con maíz Fruta

### INGESTA de ENERGÍA DIARIA RECOMENDADA y PROPORCIÓN DE ENERGÍA DEL MENÚ ESCOLAR

	EDAD en años	ENERGÍA en kcal/día	35% kcal/día
niños/niñas	3-8	1742/1642	610/575
niños/niñas	9-13	2279/2071	798/725