



C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ NOVIEMBRE CURSO 22/23

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 2 AL 4 DE NOVIEMBRE			ENSALADA DE TOMATE ESTOFADO DE TERNERA CREMA DE CALABAZA PAN INTEGRAL PERA Kcal: 698 Pt:21,2% Hc:50,8% Lip:28%	ENSALADA DE ATÚN PASTA BOLOÑESA QUESO PAN DE CENTENO CAQUI Kcal: 909 Pt:22,7% Hc:53,9% Lip:23,5%	MOJETE MURCIANO PAELLA MIXTA JAMÓN PAVO PAN INTEGRAL BONIATO AL HORNO Kcal: 868 Pt:21,8% Hc:52,5% Lip:25,7%
CENAS			HAMBURGUESA DE POLLO VERDURA PLANCHA FRUTA	TORTILLA DE GUISANTES Y CEBOLLA FRUTA	PIZZA CASERA DE VERDURAS Y POLLO FRUTA
SEMANA DEL 7 AL 11 DE NOVIEMBRE	ENSALADA CAMPESINA FIDEUÁ HAMBURGUESA PAN INTEGRAL PLÁTANO Kcal: 784 Pt:25,6% Hc:57,5% Lip:16,9%	ENSALADA DE MAIZ SOPA COCIDO DE PELOTAS CON GARBANZOS PAN BLANCO NARANJA CON CANELA Kcal: 658 Pt:20,2% Hc:59,2% Lip:20,7%	ENSALADA MIXTA OLLA DE CERDO CON ALUBIAS TORTILLA FRANCESA PAN DE PUEBLO PERA Kcal: 824 Pt:20,8% Hc:51,9% Pt:27,4%	ENSALADA DE TOMATE GUIZO DE MAGRA CREMA DE VERDURAS PAN DE CENTENO UVAS Kcal: 611 Pt:20% Hc:59,4% Lip:20,6%	ENSALADA DE ATÚN ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS QUESO FRESCO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTA Kcal: 941 Pt:15,4% Hc:51,8% Lip:32,8%
CENAS	JUDIAS REHOGADAS NUGGET DE POLLO YOGUR	CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA	ESCALIVADA SARDINILLAS EN LATA YOGUR	MINI PIZZAS DE BERENJENA YOGUR	WRAP DE POLLO Y VERDURA FRUTA
SEMANA DEL 14 AL 18 DE NOVIEMBRE	ENSALADA MIXTA MACARRONES CON TOMATE POLLO AL HORNO PAN DE CENTENO PERA Kcal: 972 Pt:23,4% Hc:63,5% Lip:13,1%	ENSALADA DE TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO CREMA DE VERDURAS PAN INTEGRAL MANZANA Kcal: 743 Pt:19% Hc:42,1% Lip:38,9%	ENSALADA CON ATÚN LENTEJA CON VERDURA HUEVO RELLENO PAN DE PUEBLO MANDARINA Kcal: 909 Pt:14,2% Hc:41,8% Lip:44%	ENSALADA ALIÑADA SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS QUESO TIERNO PAN BLANCO NARANJA Kcal: 825 Pt:25,8% Hc:30,2% Lip:44%	ENSALADA CAMPESINA PAELLA DE POLLO JAMÓN SERRANO PAN INTEGRAL BONIATO/FRUTA Kcal: 874 Pt:19,3% Hc:58,5% Lip:22,2%
CENAS	BROCOLI VAPOR MERLUZA PLANCHA YOGUR	COLIFLOR GRATINADA TORTILLA FRANCESA YOGUR	CREMA DE VERDURAS LOMO PLANCHA FRUTA	CHAMPIÑONES AJILLO BROCHETA POLLO FRUTA	FAJITAS DE POLLO FRUTA
SEMANA DEL 21 AL 25 DE NOVIEMBRE	ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS CON CHORIZO CROQUETAS PAN DE PUEBLO PERA Kcal: 962 Pt:12,6 Hc:52,9% Lip:34,5%	ENSALADA CON JAMÓN YORK GUIZO DE BACALAO TIRAS DE POLLO CRUJIENTES PAN INTEGRAL CAQUI Kcal: 801 Pt:30,6% Hc:43,7% Lip:25,7%	MOJETE MURCIANO SOPA DE COCIDO ROPA VIEJA PAN BLANCO MANDARINA Kcal: 717 Pt:15,9% Hc:43,3% Lip:40,8%	ENSALADA CON MAIZ GUIZO DE MAGRA CON PATATA JUDIAS VERDES CON JAMÓN PAN DE CENTENO NARANJA Kcal: 583 Pt:23,7% Hc:50,8% Lip:25,6%	ENSALADA DE COGOLLOS POLLO AL CHILINDRÓN MERLUZA EMPANADA PAN INTEGRAL UVAS Kcal: 632 Pt:29,7% Hc:37,8% Lip:32,6%
CENAS	GUISANTES CON JAMÓN HUEVO POCHÉ FRUTA	BROCOLI PLANCHA HAMBURGUESA POLLO YOGUR	CREMA DE VERDURAS LACÓN ALIÑADO FRUTA	BROCHETAS DE VERDURA Y POLLO FRUTA	FAJI PIZZAS FRUTA

Menú elaborado por:



M^a Carmen Marín Sota
D. Nutrición Humana y dietética
L.C.C. Tecnología de los Alimentos

Tel: 699 301 395 - nutricarm@hotmail.es
Plaza los Pañeros, nº 2 - La Puebla



C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ NOVIEMBRE CURSO 22/23

<p>SEMANA DEL 28 AL 30</p>	<p>ENSALADA CAMPESINA MERLUZA A LA MARINERA HAMBURGUESA PAN INTEGRAL PLÁTANO</p> <p>Kcal: 629 Pt:30,5% Hc:48,1% Lip:21,3%</p>	<p>ENSALADA CON ACEITUNAS PAELLA DE POLLO QUESO FRESCO PAN INTEGRAL CAQUI</p> <p>Kcal: 1007 Pt:16,8% Hc:55,3% Lip:27,9%</p>	<p>ENSALADA DE TOMATE PASTA CARBONARA SALCHICHAS DE POLLO PAN DE CENTENO PERA</p> <p>Kcal: 981 Pt:13,4% Hc:45,3% Lip:41,4%</p>		
<p>CENAS</p>	<p>WOK DE VEDURAS Y POLLO YOGUR</p>	<p>CREMA DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA FRUTA</p>	<p>SETAS PLANCHA LOMO CERDO PLANCHA YOGUR</p>		

Menú elaborado por:



M^a Carmen Marín Soto

D. Nutrición Humana y dietética
L.C.C. Tecnología de los Alimentos

Telf: 699 301 395 - nutricarm@hotmail.es
Plaza los Pañeros, nº 2 - La Puebla