



# MENÚ NOVIEMBRE 2024

## C.P.B. INFANTA LEONOR



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA DEL 4 AL 8</b>	<p>12220 - CODITOS CON PAVO Y TOMATE (1)(Tr.:3, 6)</p> <p>27301 - VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 6, 7, 10, 14)</p> <p>17104 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:796 Gr.:22 HC:115 Pro: 28</p>	<p>13401 - MENESTRA DE VERDURA REHOGADA</p> <p>26103 - RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria)</p> <p>80323 - ARROZ BLANCO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:639 Gr.:19 HC:91 Pro: 20</p>	<p>16206 - PATATAS GUIADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>21607 - BACALAO AL HORNO (4)</p> <p>80205 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN INTEGRAL (1)</p> <p>KCal:580 Gr.:13 HC:85 Pro: 22</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO</p> <p>TORTILLA DE CALABACIN (3)</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:648 Gr.:26 HC:61 Pro: 33</p>	<p>14102 - PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>25201 - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>80004 - PATATA ASADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:651 Gr.:22 HC:77 Pro: 30</p>
<b>SEMANA DEL 11 AL 15</b>	<p>16211 - MARMITAKO DE ATUN (patatas guisadas con atún) (4)</p> <p>22103 - HUEVOS COCIDOS CON TOMATE (3)</p> <p>80204 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:647 Gr.:23 HC:81 Pro: 23</p>	<p>113011 - LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (Tr.:1)</p> <p>21405 - FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)</p> <p>80203 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:665 Gr.:16 HC:85 Pro: 35</p>	<p>13501 - ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>25105 - FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)</p> <p>17104 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN INTEGRAL (1)</p> <p>KCal:540 Gr.:19 HC:64 Pro: 21</p>	<p>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (1)(Tr.:3)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, panceta, chorizo y verdura)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:947 Gr.:32 HC:106 Pro: 46</p>	<p>BROCOLI REHOGADO</p> <p>BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (4)</p> <p>PATATA ASADA</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:467 Gr.:21 HC:44 Pro: 22</p>
<b>SEMANA DEL 18 AL 22</b>	<p>15200 - ARROZ TRES DELICIAS (2, 3)</p> <p>23601 - FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6)</p> <p>80208 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:516 Gr.:19 HC:64 Pro: 17</p>	<p>12514 - ESPIRALES NAPOLITANA (con salsa de cebolla, tomate y pimientos) (1)(Tr.:3)</p> <p>25503 - POLLO AL AJILLO</p> <p>17104 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:793 Gr.:26 HC:97 Pro: 35</p>	<p>14104 - PURE DE CALABAZA</p> <p>21603 - BACALAO REBOZADO (1, 3, 4)</p> <p>80204 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>YOGUR (7)</p> <p>PAN INTEGRAL (1)</p> <p>KCal:433 Gr.:16 HC:48 Pro: 22</p>	<p>11402 - GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO</p> <p>22201 - TORTILLA DE PATATA (3)</p> <p>80203 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:792 Gr.:25 HC:97 Pro: 32</p>	<p>13301 - JUDIAS VERDES COCIDAS CON PATATA</p> <p>23201 - HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6, 12)</p> <p>80004 - PATATA ASADA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:637 Gr.:20 HC:89 Pro: 20</p>
<b>SEMANA DEL 25 AL 29</b>	<p>113011 - LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (Tr.:1)</p> <p>21403 - MERLUZA AL HORNO (4)</p> <p>80204 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:629 Gr.:15 HC:85 Pro: 28</p>	<p>15201 - PAELLA VALENCIANA (con verdura y magro de cerdo)</p> <p>22114 - HUEVOS COCIDOS CON PAVO Y TOMATE (3)(Tr.:6)</p> <p>80208 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:760 Gr.:22 HC:103 Pro: 31</p>	<p>16205 - PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS DE CERDO</p> <p>23701 - SAN JACOBO CASERO DE JAMON YORK Y QUESO EMPANADO (1, 3, 7)(Tr.:6)</p> <p>80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN INTEGRAL (1)</p> <p>KCal:732 Gr.:30 HC:82 Pro: 26</p>	<p>13104 - COLIFLOR AL AJOARRIERO (rehogada con ajo y pimentón)</p> <p>25504 - POLLO ASADO</p> <p>80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:498 Gr.:18 HC:60 Pro: 19</p>	<p>14102 - PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA</p> <p>23101 - ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6, 12)</p> <p>80004 - PATATA ASADA</p> <p>GELATINA DE SABORES</p> <p>PAN BLANCO (1)</p> <p>KCal:630 Gr.:23 HC:80 Pro: 14</p>

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Alirsa.

Usuario Web Alirsa.com: infantaileonor - Contraseña: acpe132