

## COLEGIO NTRA. SRA. DE LA CONSOLACION MENORCA NOVIEMBRE 2025



SERAL				- Ilyandoni
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
prise Lipidare Áridar Grana Saturadore Widerstor do carbona	Avicanos Brotai nas Cali Valeraci in publicio na i calculada e	egún Ingestas Recome ndadas para un adulto con necesidades de 2000 l	(cal/dia D HE 1160/2011	
iga	Azukares Proterias	eg un rigestas nectorie rividuas para un adulto con rieces dades de 2000 i	Calvara, N. O. 11097 2011.	
LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Lentejas al estilo casero	Arroz tres delicias	Crema de calabaza	Macarrones gratinados	Alubias blancas con verdura
			MAAA	
Alitan da nalla al harna con	Morluza on polos vordo con	Albándigas mixtas en aslas de	Pagalag a la andaluza con	Tartilla de natata can ancalac
Alitas de pollo al horno con berenjena asada (*)	Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz	Albóndigas mixtas en salsa de tomate	Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz	Tortilla de patata con ensalac de tomate
Fruta	Fruta	Vogur natural	Fruta	Fruta
riula	Fiuld	Yogur natural	Fluid	Fiuld
		U		
gja: 773 kcal. Lipidos: 32,6 g. Acidos Grasos Saturados: 6,8 g. I	lidratos de carbono: 79,0 g. Azúcares: 18,7 g. Proteinas: 34,5 g. Sal:	3,1 g Valoración nutriciona i calculada según ingestas Recomendada	s para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.	
LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Sopa casera de cocido	Puré de calabacín	Arroz a la jardinera	Garbanzos al estilo casero	Espaguettis con tomate
	Estofado de pavo en salsa de	Varitas de merluza empanadas		Online stand home a Dun't de
ontramusio de pollo asado en 1 jugo con ensalada de tomate	tomate con ensalada de lechuga y maíz	con ensalada de zanahoria y	Tortilla francesa con pisto	Gallineta al horno Puré de boniato
5	y IIIaiz	00000000000000000000000000000000000000		
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
riula	Fluta	r ogur naturar	Fluta	Fiuta
		U		
rga: 98/kcai. Lipidos: 51,0 g. A O dos Grasos Saturados: 8,6 g. l	nidratos de Cambono: 86,7 g., AZUCARES: 18,8 g., Proteinas: 40,7 g., Sai:	34,8 g Valoración nutricional calculada según Ingestas Recomendad	as para una duto con necesidades de zouo Kcavdia. K DE 1169/2011.	
LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de verduras	Lentejas con verduras	Fideuá	Arroz con tomate	Sopa casera de pollo
D: 4 : /	Dana an arlan maninana an		Tarkila da Datata ana analada	<u></u>
Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate	Rape en salsa marinera con ensalada de lechuga y maíz	Alitas de pollo asado con guisantes	Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y tomate	Lomo de cerdo en salsa hortelana
			<b>₹</b>	<b>3</b>
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
- Fiula	Fluta	r ogur naturar	Fluta	Fiuta
		U		
gia: 756 kcal . Lipidos: 32,0 g . Acidos Grasos Saturados: 7,3 g . I	lidratos de carbono: 76,7 g. Azúcares: 18,0 g. Proteinas: 35,1 g. Sal:	3,7 g Va loración nutriciona i calculada según Ingestas Recomendada	s para un adulto con necesidades de 2000 Kcal/día. R. UE 1169/2011.	
LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa casera de ave	Arroz a la jardinera	Judías verdes al estilo casero	Alubias blancas con verduras	Lacitos gratinados
9	Parameter filter a la contalua		Tankilla fuana	Jamoncito de pollo a la jardine
Patatas con choco	Boquerones fritos a la andaluza con ensalada de tomate	Estofado de cerdo	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz	con ensalada de lechuga y
		<i>₩</i>		zanahoria
Fruta	Fruta	Yogur natural	Fruta	Fruta
		U		
rgia: 667 kcal . Lipidos: 30,5 g . Ácidos Grasos Saturados: 7,4 g . I	fidratos de carbono : 59 ,0 g . Azúcares: 17,5 g . Proteínas: 33,0 g . Sal:	2,1 g Valoración nutricional calculada según ingestas Recomendada	s para un adulto con ne cesidades de 2000 Kcal/día. R UE 1169/2011.	
Los menús incluyen agu	ıa y pan o pan integral.			