

MENÚ –NOVIEMBRE - Colegios



Lunes

1º	Estofado de lentejas.	4
2º	Pescado (Caella) en tomate con patatas.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 575; HC: 40; Líp: 30; Prot: 30	

1º	Macarrones con tomate, queso y orégano.	11
2º	Pescado (Lenguado) al ajo-perejil con Coliflor.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 554; HC: 51; LIP: 23; P: 26	

1º	Marmitako.	18
2º	Tortilla francesa con ensalada (lechuga y queso fresco).	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 650; HC: 50; Líp: 23; Prot: 27	

1º	Porrusalda.	25
2º	Albóndigas (cerdo/ternera) a la jardinera.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 612; HC: 47; Líp: 29; Prot:	

Martes

5	Pasta (Fideua) con cebolla y calabacín.
	Salchichas frescas con judías verdes.
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 553; HC: 46; Líp: 31; Prot: 23

12	Patatas guisadas con verduras.
	Lomo adobado con arroz en blanco.
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 650; HC: 55; Líp: 33; Prot: 12

19	Potaje de alubias.
	Pollo al ajillo con patatas dólar.
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 640; HC: 49; Líp: 30; Prot: 21

26	Lentejas con zanahorias.
	Pescado (Merluza) en salsa verde con calabacines.
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 579; HC: 47; Líp: 27; Prot: 26

Miércoles

6	Patatas en blanco.
	Hamburguesa (cerdo/ternera) con menestra de verduras.
	Pan.
	Fruta.
	Kcal: 548; HC: 51; Líp: 28; Prot: 21

13	Potaje de judías verdes y calabaza.
	Tortilla de patatas con ensalada (lechuga y tomate).
	Pan.
	Fruta.
	Kcal: 592; HC: 49; Líp: 29; Prot: 22

20	Pasta (Espirales vegetales) pesto.
	Escalopín (cerdo) en salsa de manzana con zanahoria baby.
	Pan.
	Fruta.
	Kcal: 577; HC: 56; Líp: 32; Prot: 12

27	Pasta (espirales) con tomate.
	Revuelto de patatas y salchichas.
	Pan.
	Fruta.
	Kcal: 661; HC: 50; Líp: 30; Prot:

Jueves

7	Arroz con pescado.
	Tortilla francesa con ensalada (lechuga y maíz).
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 529; HC: 63; Líp: 23; Prot: 14

14	Sopa de picadillo.
	Pollo en salsa con champiñones y zanahorias.
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 570; HC: 45; Líp: 30; Prot: 25

21	Arroz con tomate.
	Ternera guisada.
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 580; HC: 49; Líp: 28; Prot: 23

28	Arroz con pollo.
	Croquetas y ensalada (tomate y albahaca).
	Pan integral.
	Fruta.
	Kcal: 620; HC: 47; Líp: 29; Prot: 24

Viernes

8	Crema de puerro y zanahorias.
	Pollo al horno con berenjena y boniato.
	Pan.
	Yogur.
	Kcal: 643; HC: 54; Líp: 21; Prot: 25

15	Lentejas con guisantes.
	Pescado (Dorada) al horno con patatas, pimientos, cebolla y limón.
	Pan.
	Yogur.
	Kcal: 599; HC: 42; Líp: 29; Prot: 29

22	Crema de calabacín y calabaza.
	Pescado (Abadejo) a la vasca.
	Pan.
	Yogur.
	Kcal: 585; HC: 49; Líp: 22; Prot: 19

29	Potaje de apio.
	Pescado (Lenguado) al limón con brócoli y calabacín.
	Pan.
	Yogur.
	Kcal: 534; HC: 52; Líp: 30; Prot: 18



www.comedoresjupes.com

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú está supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES nutri@comedoresjupes.com o directamente con la dirección del centro.



