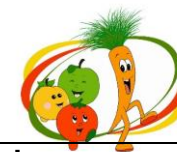


Tomar zumo no es sinónimo de tomar fruta. Prioriza las piezas de fruta entera. ¿Has probado en incluirlas a trozos en el yogur y añadir frutos secos naturales? ¡Fiam!



## MENÚ NOVIEMBRE 2020 – Colegios

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
<b>¡FIESTA!</b>	<b>POTAJE DE ALUBIAS CON GUISANTES</b> Pescado (Merluza) con Pisto Pan Integral Fruta Kcal: 643; HC: 64,3; Lip: 22,3; Prot: 46,2	<b>PATATAS CON CARNE</b> Tortilla Francesa con Ensalada (Lechuga y queso fresco) Pan Fruta Kcal: 604; HC: 51,5; Lip: 29,5; Prot: 31,4	<b>PASTA CON TOMATE</b> Pollo al ajillo con Brócoli Pan Integral Fruta Kcal: 685; HC: 84,1; Lip: 26,5; Prot: 36,9	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> Hamburguesa (ternera) con Berenjenas Pan Yogur Kcal: 758; HC: 95,8; Lip: 29; Prot: 31,3
9	10	11	12	13
<b>PATATAS RIOJANAS</b> Pescado (Lenguado) al ajo-perejil con Judías verdes Pan Fruta Kcal: 596; HC: 56,5; Lip: 27,7; Prot: 30,6	<b>GUISO DE LENTEJAS</b> Lomo de cerdo al ajillo con Zanahorias dado Pan Integral Fruta Kcal: 665; HC: 70; Lip: 21; Prot: 48,4	<b>ARROZ CON POLLO</b> Tortilla Francesa con Ensalada (Lechuga y espárragos) Pan Fruta Kcal: 598; HC: 79,9; Lip: 17,4; Prot: 30,5	<b>CREMA DE GUISANTES</b> Pescado (Abadejo) al horno con Patatas Pan Integral Fruta Kcal: 564; HC: 80,4; Lip: 8,96; Prot: 40,2	<b>ESPIRALES CON QUESO</b> Pollo a la carbonara con Champiñones Pan Yogur Kcal: 794; HC: 91,1; Lip: 28,8; Prot: 42,8
16	17	18	19	20
<b>ARROZ CAMPERO</b> Salchichas frescas con Judías verdes Kcal: 908; HC: 86,7; Lip: 49,9; Prot: 29,1	<b>PATATAS A LO POBRE</b> Pescado (Lenguado) a la gallega con Coliflor Pan Integral Fruta Kcal: 633; HC: 70,4; Lip: 23,5; Prot: 34,8	<b>POTAJE DE GARBANZOS</b> Tortilla de Patatas con Tomate aliñado Pan Fruta Kcal: 949; HC: 85,4; Lip: 50,4; Prot: 38,9	<b>SOPA DE PICADILLO</b> Pollo al horno con Boniato y berenjena Pan Integral Fruta Kcal: 693; HC: 84,3; Lip: 22,7; Prot: 38	<b>CREMA (CALABACIN Y CALABAZA)</b> Pavía de bacalao con Ensalada (Lechuga y zanahoria) Pan Yogur Kcal: 859; HC: 90,3; Lip: 39,1; Prot: 36,3
23	24	25	26	27
<b>PATATAS CON VERDURAS</b> Pollo en salsa de la abuela Pan Fruta Kcal: 587; HC: 59,2; Lip: 26,2; Prot: 26,6	<b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> Lomo de cerdo en salsa de manzana con Patatas Dóllar Pan Integral Fruta Kcal: 600; HC: 55,1; Lip: 26,1; Prot: 35,2	<b>FIDEUÁ CON PESCADO</b> Tortilla francesa con Ensalada (Lechuga y maíz) Pan Fruta Kcal: 832; HC: 110,2; Lip: 23,9; Prot: 44,1	<b>CREMA DE BONIATO Y ZANAHORIAS</b> Albóndigas en salsa con Arroz blanco Pan Integral Fruta Kcal: 705; HC: 109,9; Lip: 21,5; Prot: 18,1	<b>POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO</b> Pescado (Merluza) en salsa verde con Calabacines Pan Yogur Kcal: 721; HC: 69,7; Lip: 27,9; Prot: 47,1
30				

### PATATAS EN AMARILLO CON PESCADO Y GUISANTES

Tortilla francesa y Tomate y orégano



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).

Tomar zumo no es sinónimo de tomar fruta. Prioriza las piezas de fruta entera. ¿Has probado en incluirlas a trozos en el yogur y añadir frutos secos naturales? ¡Nam!

## MENÚ NOVIEMBRE 2020 – Colegios



comedores  
**Jupes**  
www.comedoresjupes.com



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).