



SANTISIMA TRINIDAD - NOVIEMBRE 2018

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes



MEDIA SAL: 1,8 G
MEDIA AZUCAR: 19,5 G
MEDIA AGS: 8,8 G

JUEVES 1

FESTIVO

VIERNES 2

NO LECTIVO

LUNES 5

Arroz a la cubana
Huevo, salchichas y patatas
Fruta

Hid. 122 Prot. 30 Lip. 52 Kcal. 999

MARTES 6

Lentejas estofadas
Lomo al ajillo con ensalada
Lácteo

Hid. 79 Prot. 58 Lip. 38 Kcal. 889

MIÉRCOLES 7

Crema de calabaza
Filetes rusos con patatas
Fruta

Hid. 95 Prot. 33 Lip. 48 Kcal. 958

JUEVES 8

Espaguetis boloñesa
Pescado con ensalada
Lácteo

Hid. 73 Prot. 37 Lip. 25 Kcal. 667

VIERNES 9

Sopa de cocido
Pollo asado con patatas
Fruta

Hid. 88 Prot. 43 Lip. 23 Kcal. 728

LUNES 12

Puré de verduras
Albóndigas con patatas
Fruta

Hid. 102 Prot. 27 Lip. 54 Kcal. 998

MARTES 13

Fideua
Escalopines con ensalada
Lácteo

Hid. 73 Prot. 43 Lip. 27 Kcal. 708

MIÉRCOLES 14

Alubias blancas con chorizo
Pechuga de pollo con cortezas
Fruta

Hid. 98 Prot. 55 Lip. 31 Kcal. 891

JUEVES 15

Patatas guisadas
Solomillo con ensalada
Fruta

Hid. 91 Prot. 34 Lip. 38 Kcal. 840

VIERNES 16

Macarrones con picadillo
Pescado con ensalada
Lácteo

Hid. 79 Prot. 45 Lip. 28 Kcal. 714

LUNES 19

Canelones Rossini
Lomo con ensalada
Fruta

Hid. 58 Prot. 56 Lip. 39 Kcal. 817

MARTES 20

Crema de calabacín
Muslo de pollo con patatas
Lácteo

Hid. 77 Prot. 52 Lip. 41 Kcal. 879

MIÉRCOLES 21

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa con patatas dado
Fruta

Hid. 89 Prot. 25 Lip. 43 Kcal. 849

JUEVES 22

Crema de legumbres
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 77 Prot. 30 Lip. 13 Kcal. 545

VIERNES 23

Arroz a la cubana
Huevo con salchichas
Lácteo

Hid. 89 Prot. 33 Lip. 62 Kcal. 999

LUNES 26

Sopa de cocido
Filete de pollo con patatas
Fruta

Hid. 88 Prot. 43 Lip. 23 Kcal. 728

MARTES 27

Lentejas estofadas
Albóndigas en salsa verde
Fruta

Hid. 104 Prot. 39 Lip. 39 Kcal. 919

MIÉRCOLES 28

Crema de verduras
Lomo con patatas
Lácteo

Hid. 112 Prot. 50 Lip. 25 Kcal. 868

JUEVES 29

Macarrones con tomate
Pescado con ensalada
Lácteo

Hid. 112 Prot. 44 Lip. 25 Kcal. 846

VIERNES 30

Puré de verduras
Escalopines con patatas
Fruta

Hid. 105 Prot. 45 Lip. 25 Kcal. 822

WWW.ALCIL.COM