



SANTISIMA TRINIDAD - NOVIEMBRE 2020

Lunes
Monday

Tuesday
Martes

Wednesday
Miércoles

Thursday
Jueves

Friday
Viernes

A

LUNES

FESTIVO

MARTES 3

Macarrones con tomate
Lomo al ajillo con patatas
Lácteo

Hid. 112 Prot. 55 Lip. 31 Kcal. 891

MIERCOLES 4

Lentejas estofadas
Pescado con ensalada
Fruta

Hid. 79 Prot. 33 Lip. 28 Kcal. 714

JUEVES 5

Arroz a la cubana
Huevo, salchichas y patatas
Fruta

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

VIERNES 6

Crema de calabaza
Pollo asado con patatas
Fruta

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

LUNES 9

Sopa de cocido
Albóndigas con patatas
Fruta

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

MARTES 10

Alubias pintas
Merluza con ensalada
Fruta

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

MIERCOLES 11

Canelones Rossini
Tortilla de patatas y ensalada
Lácteo

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

JUEVES 12

Fideua
Salchichas de pollo con patatas
Lácteo

Hid. 73 Prot. 34 Lip. 38 Kcal. 840

VIERNES 13

Judias verdes
Escalopines con calabacín
Fruta

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

LUNES 16

Espaguetis con tomate
Filetes rusos con ensalada
Lácteo

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

MARTES 17

bisuea
Lomo con patatas
Fruta

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

MIERCOLES 18

Garbanzos guisados
Pescado con ensalada
Fruta

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

JUEVES 19

Paella mixta
Pechuga a la plancha
Lácteo

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

VIERNES 20

Patatas con ternera
Tortilla con atun y croquetas
Fruta

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

LUNES 23

Crema de calabacín
Pechuga empanada con patatas
Fruta

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

MARTES 24

Canelones de atun
Filete de lomo con ensalada
Lácteo

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

MIERCOLES 25

Lentejas estofadas
Merluza con ensalada
Fruta

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

JUEVES 26

Arroz a la cubana
Huevo, salchichas y patatas
Lácteo

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

VIERNES 27

Pure de legumbre
Albóndigas con patatas
Fruta

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

LUNES 30

Sopa de cocido
Filete de pollo con patatas
Fruta

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



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