

Noviembre



COLEGIO BÉTICA MUDARRA

Una vez registrado introduce este **código** en nuestra web y podrás descargarte el menú de tus hijos para tenerlo siempre a mano. **KC84B7J3**

Menú elaborado por el departamento de nutrición de



1		2	FIDEUA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA MAIZ Y TOMATE YOGURT PAN	3	LENTEJAS GUIADAS JAMONCITOS DE POLLO AL JEREZ ZANAHORIA BABY FRUTA PAN	4	ARROZ CON TOMATES BUÑUELOS DE BACALAO LECHUGA, ZANHORIA Y TOMATE FRUTA PAN	5	PATATAS A LO POBRE PECHUGA EMPANADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN	KCAL	659,3
	FIESTA									HIDRATOS DE CARBONO	55,3
										PROTEÍNAS	16,4
										LÍPIDOS	28,3
8	ARROZ CALDOSO TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA PAN	9	SOPA DE FIDEOS GALLO AL PEREJIL JUDIAS VERDES YOGURT PAN	10	ESTOFADO DE PATATAS MAGRO CON TOMATE LECHUGA, ZANHORIA Y TOMATE FRUTA PAN	11	MACARRONES CON TOMATE MERLUZA CON JUDIAS VERDES LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN	12	COCIDO ANDALUZ POLLO ASADO LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA PAN	KCAL	603,1
										HIDRATOS DE CARBONO	56,2
										PROTEÍNAS	15,6
										LÍPIDOS	28,2
15	PATATAS GUIADAS MERLUZA CON JUDIÁS LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA PAN	16	POTAJE DE ALUBIAS LONO DE CERDO ASADO LECHUGA Y TOMATE YOGURT PAN	17	MACARRONES CON ATUN TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA PAN	18	SOPA DE PICADILLO PECHUGA DE POLLO CHAMPIÑONES FRUTA PAN	19	CODITOS CON TOMATE MERO AL HORNO LECHUGA, ZANHORIA Y TOMATE FRUTA PAN	KCAL	611,9
										HIDRATOS DE CARBONO	54,1
										PROTEÍNAS	15,8
										LÍPIDOS	30,1
22	MACARRONES BOLOÑESA ALBONDIGAS DE TERENA CON GUIANTES FRUTA PAN	23	COCIDO MUSLITOS DE POLLO PATATAS FRITAS YOGURT PAN	24	PATATAS GUIADAS MERLUZA EMPANADA LECHUGA, MAIZ Y TOMATE FRUTA PAN	25	LENTEJAS CON ARROZ MAGRO CON TOMATE LECHUGA FRUTA PAN	26	SOPA DE ARROZ PANGA AL HORNO LECHUGA, ZANHORIA Y TOMATE FRUTA PAN	KCAL	592,3
										HIDRATOS DE CARBONO	55,9
										PROTEÍNAS	16,3
										LÍPIDOS	27,8
29	ARROZ CON TOMATE BUÑUELOS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN	30	JAMONCITOS DE POLLO TORTILLA ESPAÑOLA LECHUGA, ZANHORIA Y TOMATE YOGURT PAN	<p>K: 587,1 H C: 56,8 P: 15,9 L: 27,3</p> <p>¡Entra en nuestra web y descubre si eres el GANADOR de un año de comedor gratis!</p>							



Programa

el gusto de crecer

Consulta nuestra web www.elgustodecrecer.es y descárgate nuestros consejos.