

Colegio

Alemán de Valencia

Menú Mes de
Noviembre



1ª SEMANA DEL 2 AL 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Sopa Marinera	Espirales Boloñesa	Lentijas Caseras	Entremeses	Crema de Verduras
Longanizas con tomate frito	Calamares a la Romana	Tortilla de Patata	Arroz a Banda	Pollo a la Campera
Fruta y Natillas	Fruta y Galletas firma	Fruta y Quesito	Fruta y Zumo	Melocotón en almibar

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Líp.	Ca.	Fs.	Vit. C	Fibra
LUNES	647,413	42,686	72,489	17,072	265,887	5,328	49,051	9,226
MARTES	726,279	28,861	60,978	26,615	216,025	4,493	52,217	10,88
MIÉRCOLES	886,721	60,259	91,196	39,696	471,634	9,994	47,854	15,978
JUEVES	772,272	36,021	94,450	27,564	149,052	4,074	52,887	8,165
VIERNES	914,951	29,364	48,025	22,282	309,260	5,491	42,541	7,299

2ª SEMANA DEL 9 AL 13

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Arroz a la Cubana	Sopa de Cocido	Macarrones con atún	Hervido Valenciano	Entremeses
Nuggets de pescado	Pollo asado con patatas chips	Ventresca de merluza a la rosarina con patatas	Lomo Adobado con tomate	Paelia Valenciana
Fruta y Yogur	Leche y Galletas	Fruta y Natillas	Flan	Fruta y Pastelito

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Líp.	Ca.	Fs.	Vit. C	Fibra
LUNES	687,725	22,762	92,092	20,985	255,609	5,128	50,584	9,145
MARTES	627,089	47,490	65,252	23,887	190,267	5,635	62,906	7,016
MIÉRCOLES	774,024	36,660	66,186	37,150	226,005	4,07	47,220	9,246
JUEVES	579,558	29,001	55,400	26,578	416,206	4,075	49,930	8,048
VIERNES	886,052	40,577	114,144	30,726	325,049	5,026	44,892	5,926

