

# Menú Colegios Extremadura - Noviembre

Basal - Edad General - Cocina Central de Extremadura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**5** Crema de Verduras  
Jamoncitos de Pollo al Horno **12**

Arroz Pilaf **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 664 **Lip:** 24,58 **Prot:** 28,15 **HC:** 85,57  
**AGS:** 4,28 **Azu:** 15,64 **Sal:** 1,80

**Cena:** Arroz + Pescado + Lácteo

**12** Crema de Calabacín  
Magro con Tomate **6**

Patatas Panaderas al Horno **9T-12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 589 **Lip:** 21,38 **Prot:** 24,88 **HC:** 77,06  
**AGS:** 3,47 **Azu:** 14,97 **Sal:** 2,78

**Cena:** Ensalada + Huevo + Fruta

**19** Tallarines Amatriciana **1-3T**  
Abadejo al Horno al Limón **4-9T-14T**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 728 **Lip:** 30,87 **Prot:** 26,51 **HC:** 86,40  
**AGS:** 5,54 **Azu:** 17,10 **Sal:** 3,19

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**26**



**6** Coditos con Tomate **1-3T**  
Fogonero al Horno en Salsa de Adobo **4-9T**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 668 **Lip:** 25,70 **Prot:** 25,36 **HC:** 84,45  
**AGS:** 3,53 **Azu:** 18,20 **Sal:** 3,19

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**13** Potaje de Lentejas  
Merluza al Horno Encebollada **4-9T**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 544 **Lip:** 22,88 **Prot:** 22,60 **HC:** 64,00  
**AGS:** 3,28 **Azu:** 18,68 **Sal:** 1,46

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**20** Crema de Zanahoria  
Hamburguesa con Cebolla al Horno **6**

Arroz Pilaf **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 1.029 **Lip:** 23,95 **Prot:** 23,21 **HC:** 85,57  
**AGS:** 5,16 **Azu:** 15,93 **Sal:** 1,40

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**27** Potaje de Alubias Blancas con Calabacín  
Salmón al Horno con Hierbas Aromáticas **2T-4-9T-14T**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 654 **Lip:** 31,41 **Prot:** 29,79 **HC:** 65,20  
**AGS:** 4,73 **Azu:** 17,33 **Sal:** 1,51

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**7** Sopa de Cocido **1-3T-9T**  
Cocido Completo **6T-6-9T**

Pan Integral **1**  
Fruta de Temporada  
Yogur **7**

**Kcal:** 674 **Lip:** 21,81 **Prot:** 36,36 **HC:** 88,16  
**AGS:** 6,32 **Azu:** 20,69 **Sal:** 1,47

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**14** Macarrones Boloñesa **1-3T**  
Ragout de Pavo

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan Integral **1**  
Fruta de Temporada  
Yogur **7**

**Kcal:** 802 **Lip:** 30,72 **Prot:** 42,34 **HC:** 92,17  
**AGS:** 6,32 **Azu:** 22,11 **Sal:** 3,34

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**21** Sopa de Cocido **1-3T-9T**  
Cocido Completo **6T-6-9T**

Pan Integral **1**  
Fruta de Temporada  
Yogur **7**

**Kcal:** 674 **Lip:** 21,81 **Prot:** 36,36 **HC:** 88,16  
**AGS:** 6,32 **Azu:** 20,69 **Sal:** 1,47

**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**28** Crema de Verduras  
Jamoncitos de Pollo al Horno **12**

Patatas Panaderas al Horno **9T-12**  
Pan Integral **1**  
Fruta de Temporada  
Yogur **7**

**Kcal:** 704 **Lip:** 28,81 **Prot:** 32,70 **HC:** 83,43  
**AGS:** 6,56 **Azu:** 20,64 **Sal:** 2,17

**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**1**



**8** Arroz Caldoso de Calabacín  
Tortilla Francesa **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 609 **Lip:** 20,53 **Prot:** 15,78 **HC:** 91,85  
**AGS:** 3,49 **Azu:** 16,49 **Sal:** 0,98

**Cena:** Verdura + Carne + Lácteo

**15** Alubias Blancas Guisadas  
Tortilla Francesa **3**

Ensalada de Lechuga y Tomate **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 535 **Lip:** 21,66 **Prot:** 18,79 **HC:** 66,13  
**AGS:** 3,60 **Azu:** 17,44 **Sal:** 1,02

**Cena:** Pasta + Carne + Lácteo

**22** Arroz Caldoso de Pescado **9T**  
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 632 **Lip:** 18,45 **Prot:** 15,96 **HC:** 103,24  
**AGS:** 3,01 **Azu:** 18,59 **Sal:** 1,06

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**29** Lentejas con Chorizo **6T**  
Salchichas Frankfurt

Ensalada de Lechuga y Maíz **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 494 **Lip:** 19,33 **Prot:** 15,95 **HC:** 66,17  
**AGS:** 3,18 **Azu:** 18,62 **Sal:** 1,12

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**2**



**9** Lentejas con Verduras  
Abadejo al Horno al Ajillo **4-9T-14T**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 585 **Lip:** 26,92 **Prot:** 25,69 **HC:** 62,02  
**AGS:** 3,74 **Azu:** 17,55 **Sal:** 1,39

**Cena:** Pasta + Huevo + Fruta

**16** Arroz 3 Delicias **3-6-7T**  
Salmón al Horno en Salsa de Eneldo **2T-4-9T-14T**

Menestra Salteada **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 746 **Lip:** 32,85 **Prot:** 28,25 **HC:** 87,33  
**AGS:** 5,26 **Azu:** 15,07 **Sal:** 1,90

**Cena:** Verdura + Huevo + Fruta

**23** Lentejas Estofadas  
Fogonero al Horno a Las Finas  
Hierbas **4-9T**

Ensalada de Lechuga y Zanahoria **12**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 589 **Lip:** 27,03 **Prot:** 25,49 **HC:** 62,68  
**AGS:** 3,77 **Azu:** 17,55 **Sal:** 1,44

**Cena:** Arroz + Carne + Lácteo

**30** Arroz con Tomate  
Bacalao al Horno al Ajillo **2T-4-9T-14T**

Zanahorias Salteadas **9T**  
Pan **1**  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 706 **Lip:** 25,78 **Prot:** 22,99 **HC:** 100,00  
**AGS:** 3,49 **Azu:** 20,21 **Sal:** 3,83

**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

## ALÉRGICOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-PLV
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuzes
- 14-Moluscos

Reglamento 1169/2011. La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Cento. Para cualquier consulta al respecto consulte con nuestro personal.

mediterránea