



Colegio Ntra Sra de Rihondo

Menú Educación Primaria y Secundaria

Noviembre 2019

SEMANA 1

LUNES	MARTES	1 MIERCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES	4
Primer Plato					
Segundo Plato				FESTIVO	
Guarnición					
Postre					
Cena Sugerida:					

SEMANA 2

LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES	8					
Primer Plato	Espaguetis Pomodoro	Información nutricional:	Arroz con Picadillo	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Fabada Asturiana	Información nutricional:	Guisantes con Jamón	Información nutricional:
Segundo Plato	Revuelto de Queso	751 kcal. 15.1% prot.	Empanadillas de Bonito	801 kcal. 24.2% prot.	Merluza a la Andaluza	614 kcal. 16.0% prot.	Chuleta de Sajonia	818 kcal. 23.4% prot.	Pollo Asado	700 kcal. 15.6% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	47.0% H.C.	Verduras	49.5% H.C.	Patatas Fritas	54.2% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	32.3% H.C.	Ensalada de Lechuga	47.2% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	37.7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	26.2% lip.	Fruta, Pan y Agua	29.3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	44.3% lip.	Fruta, Pan y Agua	37.0% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 3

LUNES	11 MARTES	12 MIERCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES	15					
Primer Plato	Tiburones con Atún	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Guiso de Garbanzos	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:
Segundo Plato	Albóndigas a la Cazuela	753 kcal. 20.1% prot.	Tortilla de Patata	661 kcal. 14.0% prot.	Lomo en su Jugo	642 kcal. 24.6% prot.	Pollo al Limón	697 kcal. 18.3% prot.	Varitas de Pescado	627 kcal. 8.4% prot.
Guarnición	Duo de Verduras	48.7% H.C.	Ensalada de Tomate	37.3% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	43.1% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	59.8% H.C.	Patatas al Vapor	50.9% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	30.8% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	48.2% lip.	Fruta, Pan y Agua	31.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	21.9% lip.	Fruta, Pan y Agua	40.4% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo	

SEMANA 4

LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES	22					
Primer Plato	Crema de Puerros	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Fideua	Información nutricional:
Segundo Plato	Bacalao a la Riojana	604 kcal. 17.8% prot.	San Jacobo Casero	771 kcal. 16.7% prot.	Ragout de Pavo	743 kcal. 17.4% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	751 kcal. 18.9% prot.	Merluza a la Romana	805 kcal. 12.1% prot.
Guarnición	Guisantes al Vapor	27.7% H.C.	Menestra Rehogada	42.0% H.C.	Verduras Dado	60.3% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	44.4% H.C.	Arroz Pilaf	38.7% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	54.0% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	40.8% lip.	Fruta, Pan y Agua	21.8% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	36.6% lip.	Fruta, Pan y Agua	49.2% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 5

LUNES	25 MARTES	26 MIERCOLES	27 JUEVES	28 VIERNES	29					
Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Macarrones Boloñesa	Información nutricional:	Crema Dubarry	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	615 kcal. 17.4% prot.	Cocido Completo	880 kcal. 21.1% prot.	Cazón a la Molinera	790 kcal. 14.3% prot.	Magro a la Jardinera	602 kcal. 18.3% prot.	Huevos a la Villaroy	721 kcal. 13.7% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	52.9% H.C.		39.9% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	43.4% H.C.	Patatas Dado	43.4% H.C.	Ens de Lechuga	45.7% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	29.7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	39.0% lip.	Fruta, Pan y Agua	42.1% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	38.1% lip.	Fruta, Pan y Agua	40.3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	



Colegio Ntra Sra de Rihondo

Menú Educación Infantil

Noviembre 2019

SEMANA 1 LUNES 0 MARTES 0 MIERCOLES 0 JUEVES 0 VIERNES 1

Primer Plato									
Segundo Plato									FESTIVO
Guarnición									
Postre									

SEMANA 2 LUNES 4 MARTES 5 MIERCOLES 6 JUEVES 7 VIERNES 8

Primer Plato	Espaguetis Pomodoro	Información nutricional:	Arroz con Picadillo	Información nutricional:	Crema de Calabacín	Información nutricional:	Fabada Asturiana	Información nutricional:	Guisantes con Jamón	Información nutricional:
Segundo Plato	Revuelto de Queso	584 kcal. 15.6% prot.	Empanadillas de Bonito	670 kcal. 22.4% prot.	Merluza a la Andaluza	478 kcal. 14.2% prot.	Chuleta de Sajonia	532 kcal. 23.0% prot.	Pollo Asado	515 kcal. 15.9% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Zanah	43.5% H.C.	Verduras	52.3% H.C.	Patatas Fritas	57.4% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	36.7% H.C.	Ensalada de Lechuga	47.2% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	40.7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	25.2% lip.	Fruta, Pan y Agua	27.9% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	40.3% lip.	Fruta, Pan y Agua	36.7% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Lomo		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Huevo	

SEMANA 3 LUNES 11 MARTES 12 MIERCOLES 13 JUEVES 14 VIERNES 15

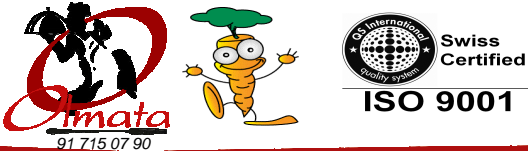
Primer Plato	Tiburones con Atún	Información nutricional:	Sopa de Letras	Información nutricional:	Guiso de Garbanzos	Información nutricional:	Arroz Tres Delicias	Información nutricional:	Crema de Calabaza	Información nutricional:
Segundo Plato	Albóndigas a la Cazuela	577 kcal. 19.7% prot.	Tortilla de Patata	561 kcal. 14.0% prot.	Lomo en su Jugo	480 kcal. 25.3% prot.	Pollo al Limón	588 kcal. 16.6% prot.	Varitas de Pescado	485 kcal. 8.9% prot.
Guarnición	Duo de Verduras	49.2% H.C.	Ensalada de Tomate	37.3% H.C.	Ens de Lechuga y Zanah	42.9% H.C.	Ens de Lechuga y Cebolla	62.3% H.C.	Patatas al Vapor	47.0% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	30.7% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	48.2% lip.	Fruta, Pan y Agua	31.3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	21.1% lip.	Fruta, Pan y Agua	43.9% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo		Verdura y Pescado		Sopa y Lomo	

SEMANA 4 LUNES 18 MARTES 19 MIERCOLES 20 JUEVES 21 VIERNES 22

Primer Plato	Crema de Puerros	Información nutricional:	Lentejas a la Madrileña	Información nutricional:	Arroz con Tomate	Información nutricional:	Judías Verdes con Tomate	Información nutricional:	Fideua	Información nutricional:
Segundo Plato	Bacalao a la Riojana	448 kcal. 15.7% prot.	San Jacobo Casero	493 kcal. 16.3% prot.	Ragout de Pavo	579 kcal. 16.6% prot.	Tortilla Francesa de Jamón	594 kcal. 19.0% prot.	Merluza a la Romana	607 kcal. 11.8% prot.
Guarnición	Guisantes al Vapor	28.7% H.C.	Menestra Rehogada	40.9% H.C.	Verduras Dado	60.6% H.C.	Ens de Lechuga y Maíz	43.1% H.C.	Arroz Pilaf	38.9% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	55.1% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	42.6% lip.	Fruta, Pan y Agua	22.3% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37.8% lip.	Fruta, Pan y Agua	49.3% lip.
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Sopa y Pollo		Verdura y Pescado		Verdura y Ternera		Verdura y Huevo	

SEMANA 5 LUNES 25 MARTES 26 MIERCOLES 27 JUEVES 28 VIERNES 29

Primer Plato	Arroz al Horno	Información nutricional:	Sopa de Cocido	Información nutricional:	Macarrones Boloñesa	Información nutricional:	Crema Dubarry	Información nutricional:	Patatas Guisadas	Información nutricional:
Segundo Plato	Hamburguesa a la Plancha	467 kcal. 16.7% prot.	Cocido Completo	569 kcal. 19.7% prot.	Cazón a la Molinera	652 kcal. 14.4% prot.	Magro a la Jardinera	515 kcal. 16.6% prot.	Huevos a la Villaroy	522 kcal. 14.3% prot.
Guarnición	Ens de Lechuga y Cebolla	54.1% H.C.		47.6% H.C.	Ens de Lechuga y Tomate	43.0% H.C.	Patatas Dado	46.1% H.C.	Ens de Lechuga	41.7% H.C.
Postre	Fruta, Pan y Agua	29.2% lip.	Yogur o Fruta, Pan y Agua	32.7% lip.	Fruta, Pan y Agua	42.5% lip.	P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua	37.1% lip.	Fruta, Pan y Agua	43.8% lip.
Merienda										
Cena Sugerida:	Verdura y Pescado		Verdura y Huevo		Verdura y Pollo		Sopa y Pescado		Verdura y Ternera	



Colegio Ntra Sra de Rihondo

Pures

Noviembre 2019

SEMANA 1 **LUNES** **MARTES** **1** **MIERCOLES** **2** **JUEVES** **3** **VIERNES** **4**

Primer Plato							
Segundo Plato							FESTIVO
Guarnición							
Postre							
Merienda							

SEMANA 2 **LUNES** **4** **MARTES** **5** **MIERCOLES** **6** **JUEVES** **7** **VIERNES** **8**

Primer Plato	Crema de Puerros	Crema de Menestra con Arroz	Crema de Calabacín	Crema de Espinacas	Crema de Verduras
Segundo Plato	Con Pescado	Con Ternera	Con Pescado	Con Jamón	Con Pollo
Guarnición					
Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta

SEMANA 3 **LUNES** **11** **MARTES** **12** **MIERCOLES** **13** **JUEVES** **14** **VIERNES** **15**

Primer Plato	Crema de Calabacín	Crema de Judías Verdes	Crema de Acelgas	Crema de Verduritas con Arroz	Crema de Calabaza
Segundo Plato	Con Ternera	Con Pescado	Con Jamón	Con Pollo	Con Pescado
Guarnición					
Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta

SEMANA 4 **LUNES** **18** **MARTES** **19** **MIERCOLES** **20** **JUEVES** **21** **VIERNES** **22**

Primer Plato	Crema de Puerros	Crema de Zanahorias	Crema de Verduras con Arroz	Crema de Espinacas	Crema de Judías Verdes
Segundo Plato	Con Pescado	Con Jamón	Con Pavo	Con Ternera	Con Pescado
Guarnición					
Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta

SEMANA 5 **LUNES** **25** **MARTES** **26** **MIERCOLES** **27** **JUEVES** **28** **VIERNES** **29**

Primer Plato	Crema de Verduras con Arroz	Crema de Calabacín	Crema Hortelana	Crema Dubarry	Crema de Patata y Zanahoria
Segundo Plato	Con Ternera	Con Pollo	Con Pescado	Con Jamón	Con Pescado
Guarnición					
Postre	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur	Yogur
Merienda	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta	Papilla de Fruta