

# MENU ESCOLAR COLEGIO NILE 265401

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

747 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAIZ  
FRUTA

3

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

4

758 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

7

530 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 23 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS

FRUTA

8

574 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 16

SOPA DE LLUVIA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

9

582 Kcal. P.: 11 HC.: 59 L.: 28 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE  
VERDURAS

FRUTA

10

633 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 6

**JORNADA THAIANDESA**  
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA  
Y CHAMPIÑONES

FRUTA

11

673 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y  
ZANAHORIA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

14

671 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y JUDIA BROTE

FRUTA

15

729 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

16

638 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 37 G.: 10

CREMA DE VERDURAS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON  
ROMERO FRESCO  
CON ENSALADA

FRUTA

17

539 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 7

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
NATILLAS

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

**DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO**  
MACARRONES CON SALSA DE QUESO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

21

728 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE TOMATE  
YOGUR

22

751 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
FRUTA

23

608 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

622 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS  
YOGUR

25

612 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

SOPA DE PICADILLO  
SAN JACOBO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

28

639 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON  
BECHAMEL SUAVE ( hasta 2º de primaria  
croquetas nota para ti Patricia pedidos  
y servicio, en menú no aparecerá)  
FRUTA

29

670 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

30

548 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 9

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS