

**SABIAS QUE... LA CALABAZA ES UNA VERDURA MUY RICA EN MINERALES Y, ENTRE ELLOS ESTÁN EL POTASIO, CALCIO, MAGNESIO, HIERRO Y ZINC**

noviembre-23



**COLEGIO MARIA NEBRERA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		·CREMA DE VERDURAS ·HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR	·CODITOS CON POLLO ·BACALAO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	·COCIDO DE VERDURAS ·JAMONCITO DE POLLO AL HORNO CON PATATAS FRUTA
6	7	8	9	10
·CREMA DE CALABACIN ·LOMO ADOBADO CON MENESTRA FRUTA	·ARROZ A LA CUBANA ·SALCHICHAS CON HUEVO FRUTA	·CREMA DE GARBANZOS ·PECHUGA DE POLLO CON PATATAS A LO POBRE YOGUR	·SOPA DE PICADILLO ·MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA FRUTA	·MACARRONES CON ATUN ·LOMO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA
13	14	15	16	17
·GUIISO DE LENTEJAS ·ENSALADA MIXTA DE PAVO Y ATUN FRUTA	·CREMA DE CALABAZA ·CROQUETAS CON MENESTRA FRUTA	·MACARRONES CON TOMATE Y QUESO ·MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA VERDE YOGUR	·ESTOFADO DE POLLO ·TORTILLON DE PATATAS Y CALABACIN CON TOMATE NATURAL FRUTA	·CREMA DE ALUBIAS ·LASAÑA FRUTA
20	21	22	23	24
·CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ·BACALAO A LA GALLEGA FRUTA	·ESPIRALES CON ATUN ·JAMONCITO DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	·SOPA DE ALBONDIGAS ·TORTILLON DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR	·CREMA DE GARBANZOS ·PIZZA FRUTA	·ESTOFADO DE VERDURAS ·SALCHICHAS CON HUEVO FRUTA
27	28	29	30	
·GUIISO DE LENTEJAS ·TORTILLON DE PATATAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	·SOPA DE PICADILLO ·PALITOS DE MERLUZA CON VERDURITAS FRUTA	·CREMA DE VERDURAS ·HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR	·COCIDO DE GARBANZOS ·JAMONCITO DE POLLO AL AJILLO CON MENESTRA FRUTA	

\*En cumplimiento con el Reglamento (CE) 1169/2011, nuestra empresa dispone de declaración de alérgenos; puede solicitar al personal de la empresa dicha información. Para cualquier duda a cerca de nuestro menú contacte con nuestro departamento de nutrición a través de [nutricion@restauracionqs.com](mailto:nutricion@restauracionqs.com)

\*Menús revisados por Estefanía Fuentes Gámiz, Dietista-Nutricionista Col. AND-01058.

\*La pieza de fruta será de temporada. Los menús podrán sufrir variaciones por necesidades de mercado

