Colegio Greenfield

Menú basal - noviembre

Prim. ESO Y Bach - Greenfield

02-11-2026 No hay menu asignado	**03** Kcal: 818 HC: 73 PR: 19 GR: 33 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE ARROZ BLANCO CON TOMATE HUEVO FRITO MERLUZA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	**04** Kcal: 576 HC: 51 PR: 8 GR: 35 CREMA DE CALABAZA PICATOSTES FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	**05** Kcal: 705 HC: 44 PR: 36 GR: 38 SOPA DE VERDURAS SOLOMILLOS DE IBERICO AL HORNO ENSALADA MIXTA PURÉ DE PATATAS FRUTA DEL TIEMPO	**06** Kcal: 722 HC: 82 PR: 14 GR: 27 LACITOS CARBONARA CODITOS CON TOMATE HUEVOS CON BECHAMEL ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
09-11-2026 No hay menu asignado	**10** Kcal: 585 HC: 31 PR: 23 GR: 27 PAELLA DE VERDURAS ESCALOPE MILANESA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	**11** Kcal: 846 HC: 69 PR: 40 GR: 37 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA SOLOMILLOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	**12** Kcal: 656 HC: 64 PR: 19 GR: 25 CREMA DE CALABAZA LASAÑA DE CARNE DE TERNERA FRUTA DEL TIEMPO	**13** Kcal: 865 HC: 63 PR: 41 GR: 38 TIMBAL DE JUDIAS CON ARROZ SALMÓN AL HORNO MERLUZA ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO CHOCOLATINA
16 Kcal: 630 HC: 11 PR: 24 GR: 41 JUDIAS VERDES CON JAMÓN CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	**17** Kcal: 991 HC: 112 PR: 19 GR: 41 TALLARINES AL PESTO TALLARINES CON TOMATE BACALAO EN TEMPURA FILETE DE LENGUADO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	**18** Kcal: 526 HC: 40 PR: 18 GR: 21 COCIDO MADRILEÑO COMPLETO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	**19** Kcal: 709 HC: 44 PR: 21 GR: 34 ARROZ A BANDA REVUELTO DE JAMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	**20** Kcal: 630 HC: 31 PR: 43 GR: 50 CREMA DE CALABACIN CALABACIN EN TEMPURA RAGUT DE TERNERA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
23 Kcal: 750 HC: 74 PR: 17 GR: 24 PASTA INTEGRAL CON TOMATE MACARRONES CON TOMATE CORDÓN BLEU DE PAVO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	**24** Kcal: 655 HC: 22 PR: 23 GR: 39 ESPINACAS A LA CREMA PURÉ DE VERDURAS FRESCAS CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO	**25** Kcal: 950 HC: 70 PR: 38 GR: 44 LENTEJAS CON VERURAS Y QUINOA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO YOGUR	**26** Kcal: 627 HC: 52 PR: 30 GR: 33 SOPA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA MIXTA PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	**27** Kcal: 699 HC: 51 PR: 49 GR: 20 POTAJE DE GARBANZOS FILETE DE LENGUADO AL HORNO FILETE DE LENGUADO ROMANA ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO
30 Kcal: 751 HC: 22 PR: 40 GR: 38 BRÓCOLI GRATINADO CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA FRUTA DEL TIEMPO				

Los alumnos podrán escoger plato cuando se presente en el menú dos opciones de primero o segundo. Se ofrecerá todos los días una variedad de frutas de temporada. Las calorías reflejadas representan una media en alumnos entre 10 y 13 años, pueden variar según edades en 300 kcal arriba o abajo Todos los Miércoles se ofrecerá pan integral.

- Gluten - Altramuz - Dioxido de azufre y sulfitos - Molusco - Cacahuete - Apio - Huevos - Pescado - Lacteo - Mostaza - Crustaceo - Sesamo - Frutos secos - Soja

Kcal: Kilocalorías **PR:** Proteínas **HC:** Hidratos **GR:** Grasas