



MONTESSORI ECOLÓGICO

NOVIEMBRE de 2021

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

Lunes

1	530Kcal P: 12% HC: 58% L: 24%	2
•SOPA DE QUINOA CON VERDURAS (puerro, apio...)		
•TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO		
•FRUTA DEL TIEMPO		
551Kcal P: 13% HC: 61% L: 36%	8	
•CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...)		
•MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor...)		
•FRUTA DEL TIEMPO		
604Kcal P: 9% HC: 50% L: 48%	15	
•ARROZ CON TOMATE FRITO		
•TORTILLA FRANCESA		
•ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA		
•FRUTA DEL TIEMPO		
554Kcal P: 9% HC: 65% L: 28%	22	
•GARBANZOS CON ARROZ (j.verdes, zanahorias...)		
•MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor...)		
•FRUTA DEL TIEMPO		
537Kcal P: 16% HC: 60% L: 25%	29	
•PATATAS AJOPOLLO (almendras, huevo, pan...)		
•BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...)		
•FRUTA DEL TIEMPO		

Martes

530Kcal P: 12% HC: 58% L: 22%		2
•SOPA DE QUINOA CON VERDURAS (puerro, apio...)		
•TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS AL HORNO		
•FRUTA DEL TIEMPO		
561Kcal P: 15% HC: 62% L: 22%		9
•CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURA		
•MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIAS		
•FRUTA DEL TIEMPO		
565Kcal P: 13% HC: 56% L: 32%		16
•COCIDO ANDALUZ (patatas, j.verdes...)		
•ENS LECHUGA, QUESO, CHERRY, HUEVO		
•FRUTA DEL TIEMPO		
662Kcal P: 19% HC: 45% L: 35%		23
•COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS		
•ENSALADA COMPLETA (atún, huevo, queso, tomate...)		
•FRUTA DEL TIEMPO		
615Kcal P: 19% HC: 44% L: 35%		30
•TRIGO (patatas, alubias, hinojos...)		
•ENSALADA LECHUGA, QUESO Y ATÚN		
•FRUTA DEL TIEMPO		

Miércoles

596Kcal P: 17% HC: 62% L: 22%		3
•GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...)		
•ENSALADA LECHUGA, CHERRY, MOZZARELLA		
•FRUTA DEL TIEMPO		
669Kcal P: 14% HC: 47% L: 40%		10
•ACELGAS ESPARRAGADAS (almendras, pan...)		
•TORTILLA FRANCESA		
•ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA		
•FRUTA DEL TIEMPO		
660Kcal P: 15% HC: 59% L: 24%		17
•GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...)		
•ENSALADA DE QUINOA (tomate, maíz...)		
•FRUTA DEL TIEMPO		
539Kcal P: 14% HC: 52% L: 42%		24
•MACARRONES BOLOÑESA (carne de cerdo, tomate)		
•ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA		
•FRUTA DEL TIEMPO		

Jueves

557Kcal P: 15% HC: 59% L: 26%

4

- CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...)
- ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...)

FRUTA DEL TIEMPO

666Kcal P: 12% HC: 52% L: 48%

11

- CREMA NARANJA (zanahoria, calabaza...)
- LOMO ENCEBOLLADO CON MIEL
- PATATAS HORNO

FRUTA DEL TIEMPO

525Kcal P: 15% HC: 61% L: 23%

18

- ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimiento...)
- BRÓCOLI GRATINADO (bechamel...)

FRUTA DEL TIEMPO

552Kcal P: 15% HC: 58% L: 27%

25

- CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata...)
- MERLUZA JARDINERA (guisantes, champiñón)
- PATATAS HORNO

FRUTA DEL TIEMPO

GLOBAL colectividad

Viernes

601Kcal P: 19% HC: 53% L: 28%	5
•GUIISO DE ABADEJO (patata, cebolla, pimiento...)	
•ENS. LECHUGA, PEPINO, ATÚN, ZANAHORIA	
•YOGUR NATURAL	
524Kcal P: 16% HC: 52% L: 31%	12
•LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...)	
•ENS. LECHUGA, ZANAHORIA, REMOLACHA, QUESO, HUEVO	
•YOGUR NATURAL	
530Kcal P: 17% HC: 47% L: 37%	19
•CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria...)	
•ABADEJO EN SALSA VERDE (guisantes, perejil...)	
•PATATAS HORNO	
•YOGUR NATURAL	
525Kcal P: 16% HC: 52% L: 28%	26
•LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...)	
•TORTILLA DE PATATAS AL HORNO	
•YOGUR NATURAL	

Sábado

Domingo

6		7
•FRUTA DEL TIEMPO		
13		14
•FRUTA DEL TIEMPO		
20		21
•FRUTA DEL TIEMPO		
27		28
•FRUTA DEL TIEMPO		