

# Colegio Zurbarán



Menú de comedor

Noviembre - 2023



# Menú de Comedor - NOVIEMBRE 2023



Lunes				Martes				Miércoles 1				Jueves 2				Viernes 3			
Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.	Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.	Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.	Kcal. 757	Prot. 27	Líp. 26	H.C. 97,4	Kcal. 631	Prot. 32	Líp. 26	H.C. 64,1
								<b>FIESTA</b>				ESPAGUETIS CON PISTO Y ATUN RABAS DE CALAMAR /ENSALADA FRUTA/LECHE				SOPA DE ESTRELLAS POLLO GUISADO CON PATATAS YOGUR			
Lunes 6				Martes 7				Miércoles 8				Jueves 9				Viernes 10			
Kcal. 789	Prot. 28	Líp. 32	H.C. 89,4	Kcal. 667	Prot. 29	Líp. 37	H.C. 51,7	Kcal. 724	Prot. 25	Líp. 36	H.C. 72	Kcal. 683	Prot. 27	Líp. 21	H.C. 91,6	Kcal. 639	Prot. 22	Líp. 44	H.C. 56,6
LENTEJAS TORTILLA DE PATATA/PIMIENTOS FRUTA/LECHE				CHAMPIÑON CON JAMON ESCALOPE DE POLLO/ENSALADA NATILLAS				ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS/SALCHICHAS FRUTA/LECHE				MACARRONES CON TOMATE LIMANDA /ENSALADA FRUTA/LECHE				SOPA DE LETRAS SALCHICHAS/PURÉ DE PATATA YOGUR			
Lunes 13				Martes 14				Miércoles 15				Jueves 16				Viernes 17			
Kcal. 830	Prot. 36	Líp. 38	H.C. 80,9	Kcal. 653	Prot. 25	Líp. 30	H.C. 69,6	Kcal. 671	Prot. 17	Líp. 28	H.C. 83,3	Kcal. 653	Prot. 30	Líp. 27	H.C. 63,6	Kcal. 667	Prot. 23	Líp. 38	H.C. 54,8
CREMA DE ESPINACAS FILETES RUSOS/PATATAS FRITAS FRUTA/LECHE				ENSALADA DE ARROZ POLLO EN PEPITORIA BIZCOCHO				SOPA DE ESTRELLAS CROQUETAS/ENSALADA FRUTA/LECHE				JUDIAS PINTAS TORTILLA FRANCESA/PISTO YOGUR				JUDIAS VERDES/MAHONESA PEZ SAN PEDRO/ENSALADA FRUTA/LECHE			
Lunes 20				Martes 21				Miércoles 22				Jueves 23				Viernes 24			
Kcal. 604	Prot. 30	Líp. 31	H.C. 47,2	Kcal. 714	Prot. 31	Líp. 22	H.C. 91,1	Kcal. 755	Prot. 29	Líp. 28	H.C. 92,6	Kcal. 783	Prot. 33	Líp. 38	H.C. 71,3	Kcal. 752	Prot. 27	Líp. 44	H.C. 59,5
BROCOLI REHOGADO POLLO CON TOMATE YOGUR				COCIDO FRUTA/LECHE				CODITOS CON QUESO MERLUZA/ENSALADA FRUTA/LECHE				PATATAS CON COSTILLAS FILETE DE PAVO/ENSALADA FRUTA/LECHE				<b>JORNADA GASTRONOMICA MEJICANA</b> CREMA DE MAIZ Y POLLO FAJITAS DE PULLED PORK/AROS DE CEBOLLA NATILLAS AL CACAO			
Lunes 27				Martes 28				Miércoles 29				Jueves 30				Viernes			
Kcal. 655	Prot. 45	Líp. 23	H.C. 65,2	Kcal. 852	Prot. 32	Líp. 42	H.C. 79,8	Kcal. 783	Prot. 28	Líp. 28	H.C. 98,8	Kcal. 583	Prot. 25	Líp. 24	H.C. 58,3	Kcal.	Prot.	Líp.	H.C.
SOPA DE LETRAS TERNERA A LA JARDINERA FRUTA/LECHE				GUISANTES CON JAMON CINTA DE LOMO/PATATAS PANADERAS MACEDONIA DE FRUTA				ENSALADA DE PASTA RABAS/ENSALADA FRUTA/LECHE				JUDIAS BLANCAS TORTILLA CON JAMÓN FRUTA/LECHE							

MENUS ELABORADOS Y CALIBRADOS POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICION DE SISTEMAS INTEGRALES DE CALIDAD, S.L.U. CIF: B82196874



# Menú de Comedor - NOV 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday 2	Friday 3
Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. Prot. Lip. H.C.	Kcal. 757 Prot. 27 Lip. 26 H.C. 97	Kcal. 631 Prot. 32 Lip. 26 H.C. 64
		<b>NON SCHOOL</b>	SPAGHETTI WITH TUNA AND TOMATO AND PEPPER SAUCE SQUID SLICES/SALAD FRUIT/MILK	STAR SOUP CHICKEN WITH POTATOES YOGHURT
Monday 6	Tuesday 7	Wednesday 8	Thursday 9	Friday 10
Kcal. 789 Prot. 28 Lip. 32 H.C. 89	Kcal. 667 Prot. 29 Lip. 37 H.C. 52	Kcal. 724 Prot. 25 Lip. 36 H.C. 72	Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 21 H.C. 92	Kcal. 639 Prot. 22 Lip. 44 H.C. 57
LENTIL STEW SPANISH OMELETTE/GREEN PEPPER FRUIT/MILK	MUSHROOMS WITH HAM BREADED CHICKEN FILLET/SALAD HOMEMADE CUSTARD	RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED EGGS /SAUSAGES FRUIT/MILK	MACARONI WITH TOMATO SAUCE LIMANDA/ SALAD FRUIT/MILK	LETTER SOUP SAUSAGES/MASHED POTATOES YOGHURT
Monday 13	Tuesday 14	Wednesday 15	Thursday 16	Friday 17
Kcal. 830 Prot. 36 Lip. 38 H.C. 81	Kcal. 653 Prot. 25 Lip. 30 H.C. 70	Kcal. 671 Prot. 17 Lip. 28 H.C. 83	Kcal. 653 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 64	Kcal. 667 Prot. 23 Lip. 38 H.C. 55
SPINACH CREAM HAMBURGER WITH CHIPS FRUIT/MILK	RICE SALAD CHICKEN FRICASSEE HOMEMADE DESSERT	STAR SOUP HOMEMADE CROQUETTES/SALAD FRUIT/MILK	KIDNEY BEANS STEW OMELETTE/TOMATO AND PEPPER SAUCE YOGHURT	GREEN BEANS/MAYONNAISE SANT PETER FISH /SALAD FRUTA/MILK
Monday 20	Tuesday 21	Wednesday 22	Thursday 23	Friday 24
Kcal. 604 Prot. 30 Lip. 31 H.C. 47	Kcal. 714 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91	Kcal. 755 Prot. 29 Lip. 28 H.C. 93	Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 38 H.C. 71	Kcal. 752 Prot. 27 Lip. 44 H.C. 60
SAUTEDD BROCCOLI CHICKEN WITH TOAMTO SAUCE YOGHURT	CHICKEN SOUP STEW WITH CHICKPEAS/MEAL / SAUSAGES/CABBAGGF FRUIT/MILK	PASTA WITH CHEESE AND TOMATO HAKE WITH SALAD FRUIT/MILK	POTATOES WITH RIBS TURKEY FILLET/SALAD FRUIT/MILK	CORN AND CHICKEN CREAM PULLED PORK FAJITAS/UNION RINGS COCOA CUSTARD
Monday 27	Tuesday 28	Wednesday 29	Thursday 30	Friday
Kcal. 655 Prot. 45 Lip. 23 H.C. 65	Kcal. 852 Prot. 32 Lip. 42 H.C. 80	Kcal. 783 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 99	Kcal. 583 Prot. 25 Lip. 24 H.C. 58	Kcal. Prot. Lip. H.C.
LETTER SOUP VEAL TO THE GARDENER FRUIT/MILK	PEAS WITH HAM LEAN PORK/BAKED POTATOES FRUIT SALAD	PASTA SALAD SQUID SLICES/SALAD FRUIT/MILK	WHITE BEANS STEW OMELETTE WITH JAM FRUIT/MILK	



# Cenas / Dinners - NOVIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
			Crema de calabaza+tortilla de calabacín con ensalada mixta+fruta Pumpkin cream, courgette omelette, salad, fruit	Arroz tres delicias+sepia a la plancha con calabacín saletado+fruta Special fried rice, grilled cuttlefish, sauteed courgette, fruit
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Sopa de verduras+bacalao con tomate+fruta Vegetable soup, cod with tomato sauce, fruit	Pasta con tomate+ chuleta de sajonia con champiñones+yogur Pasta with tomato sauce, pork chop with mushrooms, yoghurt	Guisantes con jamón+salmón al horno con patata panadera+fruta Peas with ham, baked salmon with baked potatoes, fruit	Puré de verduras+pechuga de pollo a la plancha con ensalada de colores+fruta Vegetable cream, grilled chickenwith salad, fruit	Coliflor rehogada+ tortilla de queso con berenjena a la plancha+ fruta Sauteed cauliflower, chesse omelette, grilled eggplant, fruit
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
Pasta gratinada+Tilapia al horno con ensalada de lechuga y tomate+fruta Gratin pasta, baked tilapia,salad, fruit	Alcachofas con jamón+cinta de lomo a la plancha con espárragos blancos+fruta Artichokes with ham, grilled pork loin with asparagus, fruit	Crema de champiñones+huevos revueltos con gambas+fruta Mushroom cream, scramble eggs with prawns, fruit	Sopa jardinera+Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria+fruta Gardener soup, grilled haddock, salad, fruit	Brócoli rehogado+alitas de pollo con patatas fritas+yogur sauteed broccoli, chicken wings with chips, yoghurt
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Arroz con tomate+tortilla de bonito con taquitos de calabaza a la plancha+fruta Rice with tomato sauce, tuna omelette, grilled pumpkin, fruit	Crema de calabacín+ chuleta de pavo con ensalada+fruta Courgette cream, turkey chop with salad, fruit	Espinacas salteadas+cinta de lomo a la plancha con pomientos+yogur Sautedd spinach, grilled pork loin with peppers, yoghurt	Espirales con queso+palometa al horno con ensalada de lechuga y remolacha+fruta pasta with cheese, baked pomfret, salad, fruit	wok de verduras+taquitos de pollo salteados con verduras+fruta Vegetable wok, sauteed chicken with vegetables, fruit
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes
Patatas guisadas con verduras+huevo a la plancha con calabacín +fruta Stewed potatoes with vegetables, grilled egg with courgette, fruit	Judías verdes con taquitos de jamón york+pez san pedro con esnalada+yogur Green beans with ham, saint peter fish, salad, yoghurt	Sopa jardinera+pechuga de pollo a la plancha con verduras+fruta Gardener soup, grilled chicken with vegetables, fruit	Ensalada de arroz+merluza a la romana con ensalada+yogur RICE SALAD/ROMANA HAKE/SALAD/YOGHURT	

El control de calidad de nuestro servicio de comedor está basado en el desarrollo de un sistema de análisis de peligros y puntos de control críticos APPCC, desarrollado de acuerdo con la normativa establecida en la Directiva Europea 93/43 y R.D. 2207/95 de la Comunidad de Madrid, sobre comedores escolares. Se ha contratado una auditoría externa con la empresa Sistemas Integrales de Calidad, encargada de verificar la excelencia de todo el servicio de suministro, manipulación y distribución de alimentos elaborados en nuestras instalaciones, realizándose periódicos análisis de los alimentos, en bruto y elaborados, así como la valoración de los menús y las cenas recomendados para una correcta alimentación. Todo el sistema está supervisado por el servicio de Salud pública del Área V de la Comunidad de Madrid.