



**C.P. MANUEL VÁZQUEZ  
MONTALBÁN**

**MENÚ NOVIEMBRE 2009  
COMAIBEL, S.L.**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b> *Spaghetis con tomate y chorizo *Huevo frito con patatas fritas *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 121</u> <u>Proteínas.: 18.9</u> <u>Lípidos.: 26.2</u> <u>Kcal.: 742</u></p>	<p><b>3</b> *Crema de calabaza con picatostes *Filete de pollo con lechuga y maiz *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 52</u> <u>Proteínas.: 19</u> <u>Lípidos.: 24.2</u> <u>Kcal.: 485</u></p>	<p><b>4</b> *Ensalada *Sopa de cocido *Cocido completo *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.:128</u> <u>Proteínas.: 24</u> <u>Lípidos.: 27.2</u> <u>Kcal.: 839</u></p>	<p><b>5</b> *Patatas marineras *Filete de ternera con champiñón *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.:128</u> <u>Proteínas.: 24</u> <u>Lípidos.: 27.2</u> <u>Kcal.: 839</u></p>	<p><b>6</b> *Arroz con tomate y atún * Filete de lenguado con lechuga y zanahoria *Yoghourt *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 119</u> <u>Proteínas.: 26</u> <u>Lípidos.: 18.9</u> <u>Kcal.: 696</u></p>
<p><b>9</b>*Lentejas caseras con chorizo *Cinta de lomo con lechuga y tomate *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 104</u> <u>Proteínas.: 28</u> <u>Lípidos.: 20.2</u> <u>Kcal.: 682</u></p>	<p><b>10</b> *Puré de verduras con picatostes * Pollo asado con patatas y manzanas asadas *Flan de huevo *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 105</u> <u>Proteínas.: 19</u> <u>Lípidos.: 24.2</u> <u>Kcal.: 528</u></p>	<p><b>11</b> *Macarrones con tomate frito y chorizo *Tortilla española con lechuga y maiz *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 85</u> <u>Proteínas.: 25</u> <u>Lípidos.: 25.2</u> <u>Kcal.: 458</u></p>	<p><b>12</b> *Sopa de estrellitas *Albóndigas riojanas con patatas dado *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 128</u> <u>Proteínas.: 24</u> <u>Lípidos.: 27.2</u> <u>Kcal.: 839</u></p>	<p><b>13</b> *Judías pintas con arroz * Filete de merluza en salsa verde con guisantes *Yoghourt *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 104</u> <u>Proteínas.: 28</u> <u>Lípidos.: 25.1</u> <u>Kcal.: 789</u></p>
<p><b>16</b> *Arroz milanese (bacon ) *Filete de panga con lechuga y maiz  *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 104</u> <u>Proteínas.: 28</u> <u>Lípidos.: 20.2</u> <u>Kcal.: 682</u></p>	<p><b>17</b> *Crema de calabacín con queso y picatostes *Escalope de cerdo con lechuga y zanahoria *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 52</u> <u>Proteínas.: 19</u> <u>Lípidos.: 24.2</u> <u>Kcal.: 485</u></p>	<p><b>18</b> *Ensalada *Sopa de cocido *Cocido completo *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.:128</u> <u>Proteínas.: 24</u> <u>Lípidos.: 27.2</u> <u>Kcal.: 839</u></p>	<p><b>19</b> *Spaghetis con chorizo *Croquetas caseras y sabrosos de calamar con lechuga y aceitunas *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 110</u> <u>Proteínas.: 25</u> <u>Lípidos.: 25.2</u> <u>Kcal.: 587</u></p>	<p><b>20</b> *Patatas riojanas (patatas, chorizo, pimiento) *Filete de lenguado con lechuga y tomate *Yoghourt *Pan</p> <p><u>Hidra.car.:128</u> <u>Proteínas.: 24</u> <u>Lípidos.: 27.2</u> <u>Kcal.: 839</u></p>
<p><b>23</b> *Espirales de verdura con tomate y chorizo *Tortilla de espinacas y atún con lechuga y maiz *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 104</u> <u>Proteínas.: 28</u> <u>Lípidos.: 20.2</u> <u>Kcal.: 682</u></p>	<p><b>24</b> *Puré de verduras con picatostes *Jamoncitos de pollo al chilindrón con champiñón *Melocotón en almíbar y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 52</u> <u>Proteínas.: 19</u> <u>Lípidos.: 24.2</u> <u>Kcal.: 485</u></p>	<p><b>25</b> *Paella valenciana *Maza asada con puré de patata *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 122</u> <u>Proteínas.: 22</u> <u>Lípidos.: 24.2</u> <u>Kcal.: 742</u></p>	<p><b>26</b> *Fabada asturiana *Cazón en adobo con lechuga y zanahoria *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 52</u> <u>Proteínas.: 19</u> <u>Lípidos.: 24.2</u> <u>Kcal.: 485</u></p>	<p><b>27</b> *Sopa de picadillo con estrellas *Raggout de pavo con patatas fritas *Yoghourt *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 128</u> <u>Proteínas.: 20</u> <u>Lípidos.: 18.8</u> <u>Kcal.: 705</u></p>
<p><b>30</b> *Lentejas estofadas *Cinta de lomo con patatas fritas *Fruta y leche *Pan</p> <p><u>Hidra.car.: 121</u> <u>Proteínas.: 18.9</u> <u>Lípidos.: 26.2</u> <u>Kcal.: 742</u></p>				