

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Patatas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>Crema de verduras Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3379/808 GT: 32 GS: 6 HC: 105 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 1</p>
<p>9</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Espirales con tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>13</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 3303/790 GT: 23 GS: 2 HC: 113 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 1</p>
<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Macarrones gratinados con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3246/776 GT: 24 GS: 6 HC: 102 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la andaluza con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>Judías verdes con patatas Filete de merluza al horno Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2868/686 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 1</p>
<p>30</p> <p>Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Arroz a la cubana Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>						<p>VE: 3269/782 GT: 29 GS: 7 HC: 93 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES