

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7	8 INICIO DE CURSO ESCOLAR Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	9 Lentejas estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur natural y pan (sin gluten)	10 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2611/625 GT: 16 GS: 4 HC: 88 AZ: 21 PROT: 38 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten)	14 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	15 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	16 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan (sin gluten)	17 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2644/633 GT: 21 GS: 6 HC: 80 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
20 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	21 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	22 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	23 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur natural y pan (sin gluten)	24 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2315/554 GT: 17 GS: 4 HC: 81 AZ: 22 PROT: 25 SAL: 3
27 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten)	28 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan (sin gluten)	29 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	30		VE: 2507/600 GT: 17 GS: 4 HC: 84 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 2