

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 <b>INICIO DE CURSO ESCOLAR</b> Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada Fruta y pan	9 Crema de zanahoria Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	10 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta y pan	VE: 2468/590 GT: 12 GS: 2 HC: 92 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral	15 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2886/691 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
20 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	21 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	22 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	23 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral	24 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2696/645 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3
27 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	28 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral	29 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	30		VE: 2924/699 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2