

MES: Octubre 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 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2521/603 GT: 15 GS: 3 HC: 81 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2
4 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten)	5 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan (sin gluten)	6 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	7 Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	8 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2696/645 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	15 Paella de verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2554/611 GT: 25 GS: 8 HC: 71 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
18 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	19 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	20 Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	21 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten)	22 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2663/637 GT: 26 GS: 6 HC: 78 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	26 Pasta (sin gluten) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	27 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten)	28 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata al romero Yogur y pan (sin gluten)	29 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2862/685 GT: 25 GS: 4 HC: 88 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2