

No Carne

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 verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan	VE: 2888/691 GT: 12 GS: 1 HC: 104 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2
4 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan	5 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral	6 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	7 Salteado de guisantes con patata y cebolla Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	8 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 2637/631 GT: 12 GS: 2 HC: 103 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 <b>FESTIVO</b>	14 Judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	15 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan	VE: 2603/623 GT: 14 GS: 13 HC: 100 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 2
18 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	19 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral	20 Alubias estofadas con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	22 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2842/680 GT: 24 GS: 3 HC: 94 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	26 Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	27 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan	28 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata al romero Yogur y pan integral	29 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3095/740 GT: 22 GS: 3 HC: 112 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2