

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 Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan | 5 Fideuá de pollo con verduras 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 Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral | 8 Lentejas estofadas con verduras Bistec a la plancha con ensalada Fruta y pan | VE: 2858/684 GT: 14 GS: 3 HC: 108 AZ: 25 PROT: 38 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 integral | 15 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan | VE: 3025/724 GT: 22 GS: 17 HC: 103 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2 |
| 18 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan | 19 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral | 20 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan | 21 Salteado de judías verdes con patatas Bistec a la plancha 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: 2942/704 GT: 25 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 36 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral | 27 Salteado de acelgas con patatas Bistec a la plancha 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 Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan | VE: 3225/772 GT: 24 GS: 3 HC: 113 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2 |