

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

1

2

5

6

7

8

9

INICIO CURSO ESCOLAR
Lentejas con quinoa y verduras
Delicias de bacalao
Fruta y pan

Arroz tres delicias
Wok oriental de cerdo con verduras
Fruta y pan

VE:3.365/805 GT:27 GS:2 HC:114 AZ:25 PROT:25 SAL:1

VE:2.621/627 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

12

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

13

Crema de champiñones
Albóndigas a la jardinera
Fruta y pan

14

Menestra de verduras salteadas
Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

15

Alubias estofadas con verduras
Bacalao con pisto
Yogur y pan

16

Pasta con salsa de zanahoria
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.377/808 GT:26 GS:5 HC:114 AZ:28 PROT:31 SAL:2

VE:2.863/685 GT:25 GS:9 HC:79 AZ:26 PROT:38 SAL:1

VE:2.299/550 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

VE:3.456/827 GT:29 GS:5 HC:86 AZ:15 PROT:55 SAL:1

VE:3.816/913 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

19

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa mixta con pisto
Fruta y pan

20

Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata
Fruta y pan

21

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

22

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan

23

Sopa de pasta
Pollo asado con patatas dado
Fruta y pan

VE:2.353/563 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

VE:3.457/827 GT:26 GS:4 HC:117 AZ:31 PROT:35 SAL:1

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

VE:3.553/850 GT:43 GS:8 HC:76 AZ:12 PROT:39 SAL:1

VE:3.060/732 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2

26

Puré de patata, puerro y zanahorias
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

27

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan

28

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Bistec de magro a la plancha con arroz salteado
Fruta y pan

29

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

30

Pasta a la amatriciana
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga, maíz y quinoa
Fruta y pan

VE:2.466/590 GT:15 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:46 SAL:1

VE:3.174/759 GT:18 GS:2 HC:116 AZ:27 PROT:33 SAL:2

VE:2.625/628 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

VE:2.820/675 GT:23 GS:6 HC:81 AZ:14 PROT:39 SAL:1

VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1