

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.

5

6

7

8

9

**INICIO CURSO ESCOLAR**  
Lentejas con quinoa y verduras  
Pavo a la plancha con pisto  
Yogur y pan integral

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

VE:2.454/587 GT:15 GS:3 HC:78 AZ:13 PROT:39 SAL:1

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

12

13

14

15

16

Arroz hortelano con legumbres con verduras  
Huevos con tomate  
Fruta y pan

Crema de champiñones  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta y pan integral

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

Alubias estofadas con verduras  
Magro con pisto  
Yogur y pan integral

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

VE:2.859/684 GT:15 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:26 SAL:1

VE:2.813/673 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

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

VE:3.029/725 GT:17 GS:4 HC:93 AZ:14 PROT:57 SAL:2

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

19

20

21

22

23

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

Vichyssoise de garbanzos  
Pavo a la plancha con ensalada  
Fruta y pan integral

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

Guiso de lentejas con manzana  
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras  
Yogur y pan integral

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:2.638/631 GT:15 GS:1 HC:99 AZ:34 PROT:33 SAL:1

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

VE:2.930/701 GT:29 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:2

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

26

27

28

29

30

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

Paella de verduras  
Filete de ternera con ensalada de tomate  
Fruta y pan integral

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

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

Pasta a la amatriciana  
Lomo a la plancha 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:3.203/766 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:26 PROT:41 SAL:4

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

VE:2.770/663 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

VE:2.709/648 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:26 PROT:34 SAL:2