

MES: Octubre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Abadejo al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.495/597 GT:19 GS:3 HC:85 AZ:25 PROT:34 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.943/704 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:24 PROT:23 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.465/829 GT:37 GS:7 HC:91 AZ:32 PROT:37 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Pasta (sin gluten) napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.085/738 GT:32 GS:11 HC:84 AZ:13 PROT:29 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Puré de verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.412/577 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>
<p>10</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>11</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur natural y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.533/606 GT:29 GS:13 HC:59 AZ:15 PROT:28 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Pasta (sin gluten) gratinada Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.412/816 GT:31 GS:7 HC:107 AZ:28 PROT:39 SAL:2</p>
<p>17</p> <p>Patatas estofadas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.658/636 GT:23 GS:4 HC:90 AZ:25 PROT:23 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Pasta (sin gluten) con verduritas Hamburguesa mixta con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.382/809 GT:32 GS:8 HC:114 AZ:27 PROT:34 SAL:5</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.820/675 GT:15 GS:3 HC:108 AZ:29 PROT:35 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.955/707 GT:24 GS:7 HC:87 AZ:10 PROT:36 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.646/633 GT:23 GS:6 HC:76 AZ:27 PROT:37 SAL:1</p>
<p>24</p> <p>Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.943/704 GT:23 GS:5 HC:102 AZ:25 PROT:34 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.430/820 GT:19 GS:4 HC:111 AZ:34 PROT:57 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:3.026/724 GT:33 GS:4 HC:99 AZ:32 PROT:13 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Patatas estofadas Filete de merluza con pisto Yogur natural y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.366/566 GT:17 GS:5 HC:71 AZ:10 PROT:36 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>Arroz tres delicias Lomo a la plancha con verduras Fruta y pan (sin gluten)</p> <p>VE:2.788/667 GT:14 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:28 SAL:3</p>
<p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></p>				<p>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.</p>