

MES: Octubre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con pisto Fruta y pan</p> <p>VE:2.483/594 GT:12 GS:0 HC:87 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.976/712 GT:17 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:27 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.398/813 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.291/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.307/552 GT:15 GS:3 HC:80 AZ:28 PROT:28 SAL:2</p>
<p>10</p> <p>FESTIVO</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Patatas estofadas Filete de ternera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.404/575 GT:20 GS:6 HC:65 AZ:11 PROT:37 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>VE:4.022/962 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:2.587/619 GT:22 GS:3 HC:84 AZ:31 PROT:21 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Fideuá con verduras Filete de ternera con parmentier de espinacas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.198/765 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:31 PROT:38 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.115/506 GT:8 GS:1 HC:83 AZ:26 PROT:28 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 y pan integral</p> <p>VE:2.838/679 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.579/617 GT:18 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>
<p>24</p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:4.235/1.013 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Sopa de pasta Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.174/520 GT:11 GS:2 HC:70 AZ:24 PROT:41 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.959/708 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras Filete de merluza con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.161/517 GT:16 GS:3 HC:61 AZ:12 PROT:36 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Wok oriental de cerdo con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:2.771/663 GT:6 GS:1 HC:121 AZ:29 PROT:33 SAL:1</p>
<p>31</p> <p>FESTIVO</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>