

MES: Octubre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>3</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de ternera con salteado de verduras Fruta y pan</p> <p>VE:3.198/765 GT:14 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:30 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.118/746 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.331/797 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Espaguetis salteados Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.785/666 GT:27 GS:8 HC:78 AZ:15 PROT:31 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>FESTIVO</p>	<p>11</p> <p>FESTIVO</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.127/748 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Pasta salteada Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Fideuá con verduras Hamburguesa mixta con parmentier de espinacas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.064/733 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 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 maíz Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.064/733 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:3.127/748 GT:18 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:1</p>
<p>24</p> <p>Coditos salteados Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.327/796 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.313/792 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.043/728 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza con ensalada Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.064/733 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>Arroz tres delicias Wok oriental de cerdo con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:3.152/754 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2</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>