

MES: Octubre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de acelgas con patatas
Lentejas estofadas con verduras
Fruta y pan

VE:3.198/765 GT:14 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:30 SAL:3

4

Arroz con salsa de tomate
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral

VE:3.118/746 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

5

Crema de zanahoria con
manzana
Alubias estofadas con verduras
Fruta y pan

VE:3.331/797 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

6

Espaguetis a la napolitana
Garbanzos salteados con
ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan integral

VE:3.583/857 GT:19 GS:2 HC:146 AZ:32 PROT:31 SAL:1

7

Lentejas estofadas con verduras
Ensalada completa
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

10

FESTIVO

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Garbanzos salteados
Fruta y pan integral

VE:3.127/748 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

14

Espirales salteados
Alubias estofadas con verduras
con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Ensalada completa
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

18

Fideuá con verduras
Garbanzos estofados
Fruta y pan integral

VE:3.019/722 GT:8 GS:0 HC:123 AZ:31 PROT:26 SAL:1

19

Ensalada completa
Alubias estofadas con verduras
Fruta y pan

VE:3.064/733 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1

20

Arroz con salsa de tomate
Lentejas estofadas con verduras
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2

21

Crema de calabacín
Garbanzos salteados
Fruta y pan

VE:3.127/748 GT:18 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:1

24

Coditos a la napolitana
Lentejas estofadas con verduras
con ensalada de lechuga y
aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.327/796 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1

25

Ensalada completa
Garbanzos estofados con
verduras con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:2.824/675 GT:11 GS:0 HC:121 AZ:40 PROT:33 SAL:1

26

Crema de zanahoria con
manzana
Alubias estofadas con verduras
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

27

Lentejas con quinoa y verduras
Ensalada completa
Fruta y pan integral

VE:3.064/733 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

28

Arroz con salsa de tomate
Garbanzos salteados
Fruta y pan

VE:3.152/754 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

31

FESTIVO

VEGANO