

MES: Octubre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.	1 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	2 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	3 Guisantes salteados con patatas Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	4 Fideuá (sofrito: tomate, cebolla, pimiento, calamar, mejillones) Estofado de ternera Fruta y pan	VE: 2523/604 GT: 19 GS: 4 HC: 76 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	9 Sopa de ave con fideos y quinoa Estofado de ternera a la jardinera con champiñones Fruta y pan	10 FESTIVO	11 FESTIVO	VE: 2300/550 GT: 12 GS: 2 HC: 82 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 3
14 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan	15 Crema de calabacín con queso fresco Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2429/581 GT: 20 GS: 4 HC: 75 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
21 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	22 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	23 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	24 Crema de legumbres Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2744/656 GT: 25 GS: 4 HC: 83 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 2
28 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan	29 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral	30 Sopa de ave con pasta Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	31 Alubias pintas estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral		VE: 2401/575 GT: 19 GS: 5 HC: 70 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 3