

MES: Octubre 2022

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>3</b> Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.550/610 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:14 PROT:24 SAL:3	<b>4</b> Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.413/577 GT:22 GS:5 HC:63 AZ:16 PROT:24 SAL:3	<b>5</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.533/606 GT:20 GS:2 HC:78 AZ:12 PROT:24 SAL:3	<b>6</b> Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.550/610 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:11 PROT:24 SAL:2	<b>7</b> Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.445/585 GT:17 GS:1 HC:81 AZ:19 PROT:20 SAL:2	<b>8</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.445/585 GT:17 GS:1 HC:81 AZ:19 PROT:20 SAL:2	<b>9</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.445/585 GT:17 GS:1 HC:81 AZ:19 PROT:20 SAL:2
<b>10</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.436/583 GT:21 GS:5 HC:67 AZ:15 PROT:24 SAL:3	<b>11</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.406/576 GT:17 GS:3 HC:72 AZ:11 PROT:28 SAL:3	<b>12</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.491/596 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:12 PROT:21 SAL:3	<b>13</b> Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3	<b>14</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.416/578 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:12 PROT:24 SAL:3	<b>15</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.416/578 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:12 PROT:24 SAL:3	<b>16</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.416/578 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:12 PROT:24 SAL:3
<b>17</b> Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.436/583 GT:21 GS:5 HC:67 AZ:15 PROT:24 SAL:3	<b>18</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.406/576 GT:17 GS:3 HC:72 AZ:11 PROT:28 SAL:3	<b>19</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.491/596 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:12 PROT:21 SAL:3	<b>20</b> Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:3	<b>21</b> Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.449/586 GT:17 GS:1 HC:79 AZ:19 PROT:21 SAL:3	<b>22</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.449/586 GT:17 GS:1 HC:79 AZ:19 PROT:21 SAL:3	<b>23</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.449/586 GT:17 GS:1 HC:79 AZ:19 PROT:21 SAL:3
<b>24</b> Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.432/582 GT:21 GS:5 HC:65 AZ:15 PROT:25 SAL:3	<b>25</b> Macarrones a la napolitana Salchichas al horno con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.455/587 GT:24 GS:3 HC:68 AZ:12 PROT:21 SAL:2	<b>26</b> Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.413/577 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:24 SAL:3	<b>27</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.550/610 GT:18 GS:3 HC:88 AZ:9 PROT:18 SAL:3	<b>28</b> Lentejas a la campesina con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3	<b>29</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3	<b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3
<b>31</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3				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.		

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)