

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 VACACIONES DE VERANO
4 VACACIONES DE VERANO	5 VACACIONES DE VERANO	6 VACACIONES DE VERANO	7 VACACIONES DE VERANO	8 VACACIONES DE VERANO
11 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	12 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	13 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	14 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	15 Cazuela de patata con puerros ecológica Merluza con zanahoria y patata al horno Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
18 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	19 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Yogur y pan integral (eco.) <small>VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	20 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	21 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	22 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
25 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Patatas en amarillo con atún (patata, atún, tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	26 Crema de patata y brócoli (eco.) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	27 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	28 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	29 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Merluza guisada en salsa verde con patata, cebolla, espinaca y guisante Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>11</p> <p>ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>12</p> <p>ARROZ AL CURRY</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>13</p> <p>COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>15</p> <p>PISTO DE VERDURAS</p> <p>MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>18</p> <p>VERDURA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>19</p> <p>GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>20</p> <p>SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE YORK</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE ESPINACAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>22</p> <p>ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>
<p>25</p> <p>SOPA DE AVE CON MARAVILLA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>26</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>28</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>29</p> <p>ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>