

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>3 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>4 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>5 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>6 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y pan (eco.) VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>9 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.060/493 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>10 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.012/481 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>11 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:1.892/453 GT:19 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>12 RECOMENDACION FESTIVO Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Caballa a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.014/482 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>13 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.987/475 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>16 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) VE:2.231/534 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>17 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.073/496 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>18 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.944/465 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>19 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.828/437 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>20 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.934/463 GT:151 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>23 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Yogur y pan (eco.) VE:1.920/459 GT:21 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>24 Crema (eco.) de puerro y patata Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.894/453 GT:16 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>25 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.190/524 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>26 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.996/477 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>27 Patatas asadas con guisante y huevo duro Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.890/452 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>30 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.222/532 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>31 Crema de patata y apio Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.949/466 GT:19 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>			

MES: OCTUBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>02 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>03 CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>04 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>05 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>06 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>09 VERDURA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>10 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>11 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>12 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE YORK</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>13 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>16 ARROZ AL CURRY</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>17 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>18 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>19 PISTO DE VERDURAS</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>20 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>23 SOPA DE AVE CON MARAVILLA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>24 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>25 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>26 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>27 CREMA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>
<p>30 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>31 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>YOGUR SABORES PAN</p>			