

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Octubre 2022

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) (eco.)
Pastel de pollo y puerro (patata, huevo, tomate) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.011/481 GT:21 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0

4 Crema de patata y brócoli (eco.)
Medallón de pavo en salsa de quinoa (tomate, cebolla)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.280/306 GT:10 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:18 SAL:0

5 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Coditos con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla carne de ternera y especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.135/511 GT:20 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:12 SAL:0

6 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.795/430 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0

7 Arroz cocido con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz
Yogur y pan (eco.)
VE:2.863/685 GT:30 GS:0 HC:91 AZ:0 PROT:15 SAL:0

10 Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceituna)
Lentejas ecológicas a la extremaña con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.733/415 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:14 SAL:0

11 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:2.217/530 GT:64 GS:0 HC:23 AZ:0 PROT:16 SAL:0

12 **RECOMENDACION FESTIVO**
Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate)
Salmón al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.885/451 GT:14 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0

13 Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Yogur y pan (eco.)
VE:2.475/592 GT:23 GS:0 HC:81 AZ:0 PROT:17 SAL:0

14 Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante)
Hamburguesa (pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.760/421 GT:14 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0

17 Alubias estofadas con fideos ecológicos (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.992/476 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0

18 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Merluza con zanahoria y patata
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.740/416 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0

19 Arroz caldoso con verduras ecológicas (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli)
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.612/625 GT:26 GS:0 HC:88 AZ:0 PROT:12 SAL:0

20 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Patatas en amarillo con palometa (tomate, cebolla, pimiento)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:15 SAL:0

21 Crema de patata y zanahoria (eco.)
Lagrimitas de pollo encebolladas (tomate, especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.714/410 GT:13 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0

24 Crema de patata con manzana reineta
Pavo horneado con patata y tomate (cebolla, especias)
Yogur y pan (eco.)
VE:1.848/442 GT:13 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:20 SAL:0

25 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.734/415 GT:18 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:15 SAL:0

26 Arroz cocido con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso al horno, con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.484/594 GT:27 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0

27 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna
Coditos con salsa de tomate y ternera (carne de ternera, tomate, cebolla y especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.136/511 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0

28 Potaje de garbanzos con espinacas (eco.)
Hamburguesa de jibia en salsa (tomate, patata)
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.627/389 GT:10 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:23 SAL:0

31 Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)
Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.940/464 GT:16 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0