

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos                      (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Judías verdes con patatas                      Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos                      1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2278/545                      GT: 12                      GS: 1                      HC: 82                      AZ: 27                      PROT: 29                      SAL: 1</p>
<p><b>9</b></p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate)                      Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín con queso                      Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz                      Yogur y pan                      (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata)                      Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate                      Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas                      Yogur y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras                      Rabas a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos                      1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos                      1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3433/821                      GT: 30                      GS: 6                      HC: 103                      AZ: 21                      PROT: 39                      SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate                      Salchichas frescas con ensalada de lechuga y tomate                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras                      Delicias de bacalao con patatas fritas                      Yogur y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas estofadas con magro                      Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de cocido                      Cocido completo                      Yogur y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de verduras                      Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas                      Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta                      1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos                      1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3306/791                      GT: 30                      GS: 7                      HC: 95                      AZ: 21                      PROT: 33                      SAL: 1</p>
<p><b>23</b></p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata)                      Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate con queso rallado                      San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate                      Yogur y pan                      (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Judías verdes con patatas                      Tortilla de patatas con ensalada de lechuga                      Fruta y pan                      (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>26</b></p> <p>Garbanzos estofados                      Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria                      Yogur y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate)                      Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos                      1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos                      1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3555/851                      GT: 30                      GS: 6                      HC: 108                      AZ: 22                      PROT: 40                      SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p>Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)                      Albóndigas a la jardinera con patatas fritas                      Fruta y pan                      (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>							<p>VE: 4442/1063                      GT: 45                      GS: 11                      HC: 125                      AZ: 31                      PROT: 44                      SAL: 1</p>

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