

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Patatas a la riojana Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	2 Coditos con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 Crema de verduras Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3133/749 GT: 30 GS: 7 HC: 92 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	8 Espirales con tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	10 Patatas estofadas con magro Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 Judías verdes con patatas Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta	12 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	13 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3205/767 GT: 24 GS: 4 HC: 102 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 1
14 Alubias pintas estofadas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Arroz a la cubana Salchichas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	16 Crema de calabacín Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 3331/797 GT: 27 GS: 7 HC: 99 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
21 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	22 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 Espaguetis con salsa de tomate con queso rallado Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	24 Garbanzos estofados Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	25 Judías verdes con patatas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2986/714 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta	30 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	31 DÍA NO LECTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos				VE: 3148/753 GT: 27 GS: 5 HC: 100 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 2

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