

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: CEIP FORO ROMANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 NO LECTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	2 NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	3 NO LECTIVO 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	4 NO LECTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	5 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	8 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	9 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	10 Espirales al pomodoro Abadejo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	11 Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	12 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	13 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2979/713 GT: 26 GS: 0 HC: 17480 AZ: 0 PROT: 26 SAL: 0
14 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	15 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	16 Sopa maravilla con verduras Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	17 Crema de puerros Merluza al ajoarriero Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	18 Potaje de garbanzos Pollo asado con tomillo con patatas panaderas y ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	19 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	20 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2994/716 GT: 26 GS: 0 HC: 91 AZ: 0 PROT: 25 SAL: 0
21 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	22 Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	23 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	24 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	25 Espirales al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	26 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2980/713 GT: 24 GS: 0 HC: 93 AZ: 0 PROT: 26 SAL: 0
28 Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	29 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	30 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)					VE: 2996/717 GT: 25 GS: 0 HC: 92 AZ: 0 PROT: 25 SAL: 0

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