

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	1 Crema de calabacín Lomo en salsa de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Calamares en salsa con guisantes Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla casera de atún Yogur y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas en salsa española con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2425/580 GT: 18 GS: 5 HC: 77 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
7 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agridulce Yogur y pan integral	11 FESTIVO	VE: 2424/580 GT: 19 GS: 3 HC: 79 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 3
14 Alubias estofadas con verduras Marrajo a la griega con pimientos Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de calamar y merluza en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan	17 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral	18 Pasta al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2630/629 GT: 22 GS: 4 HC: 78 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 3
21 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	22 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan	24 Sopa de cocido Lomo en salsa de champiñones con zanahorias salteadas Yogur y pan integral	25 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agridulce Fruta y pan	VE: 2294/549 GT: 16 GS: 4 HC: 73 AZ: 19 PROT: 32 SAL: 3
28 Alubias estofadas con verduras Abadejo en salsa Fruta y pan	29 Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	30 Macarrones con boloñesa de atún Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan	31 Arroz caldoso de verduras Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral		VE: 2577/617 GT: 20 GS: 4 HC: 80 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2