

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Octubre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.397/574 GT:27 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>
<p>4</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria)</p> <p>Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias)</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.932/462 GT:20 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:24 SAL:0</p>	<p>5</p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.313/553 GT:25 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>6</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas)</p> <p>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.779/426 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna</p> <p>Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.264/542 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>8</p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)</p> <p>Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.535/367 GT:12 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>11</p> <p>Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y remolacha</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.237/535 GT:22 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>12</p> <p><b>RECOMENDACION FESTIVO</b></p> <p>Cazuela de lentejas con arroz (arroz, tomate, zanahoria, cebolla)</p> <p>Salmón al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.810/433 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p>13</p> <p>Paella de verduras (eco.)</p> <p>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.159/517 GT:18 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha</p> <p>Potaje de garbanzos con chorizo</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.571/376 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras (eco.)</p> <p>Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.741/416 GT:17 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>18</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna</p> <p>Espirales a la mediterránea con dorada</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.050/490 GT:20 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>19</p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.)</p> <p>Queso fresco con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.496/358 GT:17 GS:0 HC:38 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>20</p> <p>Crema de brócoli (eco.)</p> <p>Merluza a la hortelana</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.752/419 GT:15 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>21</p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.100/502 GT:12 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>22</p> <p>Sopa de puchero casero (cerdo, pollo, verdura, patata)</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.392/572 GT:29 GS:0 HC:79 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.)</p> <p>Palometa a la griega (tomate y especias)</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.824/436 GT:14 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:24 SAL:0</p>	<p>26</p> <p>Macarrones (eco.) a la napolitana</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.411/577 GT:27 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>27</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna</p> <p>Arroz con bacalao</p> <p>Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.045/489 GT:16 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>28</p> <p>Puchero de garbanzos con fideos</p> <p>Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.562/374 GT:13 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabaza (eco.)</p> <p>Patatas con bechamel y ternera</p> <p>Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.342/560 GT:21 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>