

No Carne

MES: Octubre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.			1 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	2 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 3178/760 GT: 21 GS: 4 HC: 115 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 4
5 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan	6 Pasta con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral	7 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	8 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	9 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 2637/631 GT: 12 GS: 2 HC: 103 AZ: 25 PROT: 33 SAL: 3
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de ave con fideos Abadejo a la plancha Fruta y pan	15 Paella de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Yogur y pan integral	16 Marmitako de atún Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan	VE: 2462/589 GT: 13 GS: 2 HC: 90 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 3
19 Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	20 Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	21 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan	22 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	23 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2729/653 GT: 20 GS: 2 HC: 96 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
26 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	27 Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	28 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan	29 Crema de alubias Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	30 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2964/709 GT: 18 GS: 3 HC: 113 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2