

MES: Octubre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y sepia con tomate con pisto Fruta y pan</p> <p>VE:2.713/649 GT:14 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:30 SAL:3</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral</p> <p>VE:2.976/712 GT:17 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Filete de lenguadina a la plancha con patatas dado Fruta y pan</p> <p>VE:3.260/780 GT:31 GS:4 HC:91 AZ:32 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>6</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.291/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.693/644 GT:8 GS:0 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>
<p><b>10</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.483/594 GT:9 GS:0 HC:108 AZ:26 PROT:21 SAL:1</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>VE:1.797/430 GT:15 GS:4 HC:55 AZ:15 PROT:20 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>VE:4.022/962 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>
<p><b>17</b></p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:1.994/477 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p><b>18</b></p> <p>Fideuá con verduras Abadejo al horno con parmentier de espinacas Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.010/720 GT:19 GS:2 HC:110 AZ:31 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:2.641/632 GT:10 GS:1 HC:103 AZ:30 PROT:36 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.922/699 GT:22 GS:5 HC:94 AZ:10 PROT:37 SAL:2</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.817/674 GT:22 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:35 SAL:1</p>
<p><b>24</b></p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:4.235/1.013 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.555/850 GT:19 GS:2 HC:125 AZ:35 PROT:56 SAL:1</p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:2.959/708 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza con pisto Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:2.529/605 GT:6 GS:0 HC:118 AZ:26 PROT:21 SAL:2</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>				<p>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.</p>