

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: CEIP FLORIAN REY

| 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 | 2 | 3 | 4 | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |
| 7 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan | 8 Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral | 9 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan | 10 Crema de legumbres Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral | 11 Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan | VE: 2729/653 GT: 12 GS: 1 HC: 112 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 2 |
| 14 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan | 15 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan integral | 16 Sopa de ave con fideos Revuelto de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan | 17 Alubias pintas estofadas Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral | 18 Patatas estofadas con costillas Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan | VE: 2730/653 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2 |
| 21 Crema de puerros Merluza al ajoarriero con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan | 22 Potaje de garbanzos Tortilla francesa de atún con patatas panaderas Fruta y pan integral | 23 Sopa de cocido Palometa a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan | 24 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral | 25 Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la plancha Fruta y pan | VE: 2605/623 GT: 13 GS: 3 HC: 95 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2 |
| 28 Crema de zanahoria Filete de lenguadina a la plancha Fruta y pan | 29 Espirales al pomodoro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral | 30 Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan | | | VE: 2452/587 GT: 14 GS: 2 HC: 91 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2 |