

MES: Septiembre 2021

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 indicados en este menú.		1	2	3	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6	7	8 INICIO DE CURSO ESCOLAR Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan	9 Crema mediterránea de alubias al romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral	10 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2638/631 GT: 10 GS: 2 HC: 107 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 3
13 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa Fruta y pan	14 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral	15 Sopa de fideos Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2457/588 GT: 14 GS: 2 HC: 92 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
20 Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	21 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	22 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	23 Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral	24 Espirales con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2698/646 GT: 15 GS: 2 HC: 104 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 3
27 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	28 Arroz con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	30		VE: 2765/662 GT: 16 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 2