

No Carne

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
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.				1
4	5	6	7 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1</small>	8 Crema de zanahoria con manzana Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan <small>VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3</small>
11 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</small>	12 Crema de champiñones Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral <small>VE:3.235/774 GT:28 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:41 SAL:1</small>	13 Menestra de verduras salteadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</small>	14 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral <small>VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</small>	15 Pasta con salsa de zanahoria Abadejo al horno con ensalada Fruta y pan <small>VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</small>
18 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa con pisto Fruta y pan <small>VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2</small>	19 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral <small>VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1</small>	20 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</small>	21 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral <small>VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1</small>	22 Sopa de pasta Filete de lenguadina a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan <small>VE:3.168/758 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2</small>
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral <small>VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</small>	29 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan <small>VE:3.290/787 GT:16 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1</small>