

MES: Octubre 2024

- 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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

1
Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1

2
Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

3
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1

4
Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1

7
Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

8
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

9
Crema de zanahoria con manzana
Abadejo al horno con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1

10
Pasta integral a la napolitana
Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2

11

14
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1

15
Garbanzos estofados
Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1

16
Sopa de pasta
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

17
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

18
Macarrones gratinados
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

21
Guiso de lentejas con canela y limón
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2

22
Fideuá con verduras
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

23
Alubias estofadas con verduras
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

24
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

25
Crema de calabacín
Abadejo al horno con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1

28
Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

29
Garbanzos estofados con verduras
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

30
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1

31
Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1