

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Octubre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7	2 Crema de brócoli (eco.) Pizza casera a los 3 quesos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.510/600 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:3
5 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5	6 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.488/595 GT:31 GS:4 HC:51 AZ:4 PROT:15 SAL:4	7 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) con arroz Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.528/605 GT:32 GS:4 HC:56 AZ:8 PROT:13 SAL:6	8 Macarrones pomodoro (tomate) Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.520/603 GT:33 GS:3 HC:50 AZ:8 PROT:15 SAL:4	9 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.571/615 GT:34 GS:5 HC:50 AZ:22 PROT:15 SAL:4
12 RECOMENDACION FESTIVO Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5	13 Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Hamburguesa de salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.507/600 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3	14 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Yogur y pan (eco.) VE:2.480/593 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:20 PROT:12 SAL:3	15 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7	16 Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.488/595 GT:31 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:15 SAL:4
19 Macarrones pomodoro (tomate) Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.520/603 GT:33 GS:3 HC:50 AZ:8 PROT:15 SAL:4	20 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.533/606 GT:33 GS:4 HC:54 AZ:8 PROT:12 SAL:5	21 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5	22 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4	23 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.530/605 GT:32 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5
26 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6	27 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Fideuá a la marinera (pota, caella) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.522/603 GT:30 GS:3 HC:55 AZ:20 PROT:15 SAL:4	28 Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Pizza casera a los 3 quesos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.510/600 GT:31 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:3	29 Sopa de puchero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.527/605 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:2 PROT:13 SAL:7	30 Espirales a la napolitana (tomate, pimiento, zanahoria y cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.498/598 GT:34 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:12 SAL:4