

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) con queso rallado
Salchichas con cebolla
Yogur y pan integral (eco.)

VE:2.144/513 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0

2
Crema de patata y zanahoria (eco.) con picatostes
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patata y pimiento
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.796/430 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

3
Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Natillas y pan (eco.)

VE:1.791/429 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0

4
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Merluza guisada en salsa verde con patata, cebolla, espinaca y guisante
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.140/512 GT:16 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0

7
Alubias estofadas con chorizo
Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.927/461 GT:17 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:17 SAL:0

8
Crema de brócoli y patata (eco.) con queso
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas asadas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.983/474 GT:16 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:15 SAL:0

9
Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
Flamenquines con patatas chips
Yogur y pan (eco.)

VE:1.980/474 GT:17 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:18 SAL:0

10
Espirales (eco.) con tomate y cebolla
Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Flan y pan (eco.)

VE:2.193/525 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0

11
Cazuela de patata con puerros (eco.) con jamón
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.119/507 GT:23 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

14
Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes)
Lomo de cerdo empanado con patatas chips
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.009/481 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0

15
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Merluza con zanahoria y patata al horno
Piña en su jugo y pan integral (eco.)

VE:1.707/408 GT:16 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:21 SAL:0

16
Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.)
Salchichas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.105/504 GT:20 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0

17
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado
Libritos de jamón y queso con patatas fritas
Yogur y pan (eco.)

VE:2.000/479 GT:17 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:13 SAL:0

18
Crema de patata, calabaza y zanahoria con picatostes
Estofado de cerdo con patata y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:22 SAL:0

21
Macarrones integrales eco. con salsa de tomate y cebolla con queso rallado
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.920/459 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0

22
Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza)
Pinchito de ave con patatas
Natillas y pan integral (eco.)

VE:2.144/513 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0

23
Espaguetis con salsa de tomate
Pollo asado provenzal con cous cous rehogado con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín, calabaza, especias)
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:1.796/430 GT:14 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:18 SAL:0

24
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
San Jacobo con patatas asadas
Yogur y pan (eco.)

VE:1.791/429 GT:16 GS:0 HC:54 AZ:0 PROT:19 SAL:0

25
Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Salmón al horno con salteado de verduras con tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.140/512 GT:16 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0

28
Espirales (eco) con salsa de tomate y dorada
Cinta de lomo empanada con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur y pan (eco.)

VE:2.172/520 GT:19 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0

29
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Revuelto de atún con patatas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)

VE:1.985/475 GT:14 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:19 SAL:0

30
Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Merluza en salsa de verduras
Fruta de temporada y pan (eco.)

VE:2.234/534 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:20 SAL:0

31
Canelones de carne
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas
Yogur y pan (eco.)

VE:1.927/461 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:18 SAL:0