

No Carne

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: - 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.

5

6

7

8

9

INICIO CURSO ESCOLAR
Lentejas con quinoa y verduras
Delicias de bacalao
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con verduras
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:28 GS:2 HC:112 AZ:25 PROT:26 SAL:1

VE:2.529/605 GT:6 GS:0 HC:118 AZ:26 PROT:21 SAL:2

12

13

14

15

16

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

Crema de champiñones
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan integral

Menestra de verduras salteadas
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Bacalao con pisto
Yogur y pan integral

Pasta con salsa de zanahoria
Abadejo a la plancha con puré de patatas
Fruta y pan

VE:3.377/808 GT:26 GS:5 HC:114 AZ:28 PROT:31 SAL:2

VE:2.349/562 GT:17 GS:2 HC:73 AZ:25 PROT:40 SAL:2

VE:2.128/509 GT:13 GS:2 HC:75 AZ:25 PROT:23 SAL:1

VE:3.405/815 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1

VE:3.102/742 GT:15 GS:2 HC:123 AZ:27 PROT:40 SAL:3

19

20

21

22

23

Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa con pisto
Fruta y pan

Vichyssoise de garbanzos
Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata
Fruta y pan integral

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

Sopa de pasta
Filete de lenguadina a la plancha con patatas dado
Fruta y pan

VE:1.960/469 GT:8 GS:0 HC:80 AZ:25 PROT:21 SAL:2

VE:3.407/815 GT:27 GS:4 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

VE:3.503/838 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

VE:2.947/705 GT:27 GS:3 HC:82 AZ:24 PROT:33 SAL:4

26

27

28

29

30

Puré de patata, puerro y zanahorias
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Filete de merluza a la plancha con arroz salteado
Fruta y pan

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

Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga, maíz y quinoa
Fruta y pan

VE:2.123/508 GT:18 GS:2 HC:72 AZ:28 PROT:15 SAL:1

VE:3.123/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

VE:2.303/551 GT:3 GS:0 HC:101 AZ:24 PROT:32 SAL:3

VE:2.440/584 GT:17 GS:4 HC:79 AZ:14 PROT:35 SAL:1

VE:3.252/778 GT:11 GS:21 HC:138 AZ:28 PROT:32 SAL:1