

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
Pavo a la plancha con verduras
Fruta y pan

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

VE:2.717/650 GT:6 GS:0 HC:122 AZ:28 PROT:29 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
Albóndigas de ternera con jardinera
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 con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur y pan integral

Pasta con salsa de zanahoria
Pollo a la barbacoa con puré de patatas
Fruta y pan

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

VE:3.440/823 GT:31 GS:9 HC:100 AZ:26 PROT:43 SAL:1

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

VE:3.702/886 GT:38 GS:6 HC:86 AZ:15 PROT:56 SAL:1

VE:3.816/913 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

19

20

21

22

23

Salteado de borraja con patatas
Hamburguesa a la plancha 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
Pollo asado con patatas dado
Fruta y pan

VE:2.353/563 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 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:3.060/732 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2

26

27

28

29

30

Puré de patata, puerro y zanahorias
Pollo asado con tomillo
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
Pavo a la plancha con arroz salteado
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo 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:2.466/590 GT:15 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:46 SAL:1

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

VE:2.337/559 GT:4 GS:0 HC:105 AZ:27 PROT:28 SAL:2

VE:2.770/663 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

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