

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Octubre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	3 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	4 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.914/458 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	5 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.049/490 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	6 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.887/451 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>
9 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	10 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	11 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	12 RECOMENDACION FESTIVO Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Caballa a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	13 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>
16 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	17 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	18 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0</small>	19 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	20 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
23 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	24 Crema (eco.) de puerro y patata Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>	25 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0</small>	26 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	27 Patatas asadas con guisante y huevo duro Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</small>
30 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.137/511 GT:20 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	31 Crema de patata y apio Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.962/469 GT:21 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>			

MES:

COLEGIO:

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes