

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Octubre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Filete de palometa con pisto Fruta y pan	2 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	3 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada Postre lácteo y pan	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	VE: 2604/623 GT: 21 GS: 4 HC: 81 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Postre lácteo y pan	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan	9 Canelones de atún Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan	10 Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta y pan	11 Alubias estofadas con verduras Rape orly con ensalada Fruta y pan	VE: 2404/575 GT: 14 GS: 2 HC: 79 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2
14 Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo al horno con ensalada Postre lácteo y pan	15 Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada Fruta y pan	16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Fruta y pan	17 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	18 Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2566/614 GT: 21 GS: 3 HC: 78 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
21 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan	22 Tallarines a la napolitana Palometa a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	24 Crema de calabaza Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	25 Alubias estofadas a la riojana Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan	VE: 2280/546 GT: 15 GS: 3 HC: 75 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 2
28 Coliflor salteada Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan	29 MENÚ TIERRA DE SABOR Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan	30 DÍA NO LECTIVO	31 DÍA NO LECTIVO		VE: 3097/741 GT: 34 GS: 9 HC: 72 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2