

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
2 VACACIONES	3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
9 Espaguetis gratinados Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Postre lácteo y pan	10 Lentejas a la riojana Abadejo en salsa de tomate con verduras Fruta y pan	11 Crema de verduras Revuelto de queso con ensalada Fruta y pan	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	13 Crema de zanahoria Pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan	VE: 738 HC: 84 PROT: 32 GT: 29
16 Arroz a la napolitana Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Postre lácteo y pan	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	18 Crema parmentier Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Fruta y pan	19 Alubias estofadas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada Postre lácteo y pan	20 Salteado de judías verdes con bacon Tortilla paisana con ensalada Fruta y pan	VE: 695 HC: 84 PROT: 32 GT: 27
23 Coditos gratinados Abadejo en salsa verde con ensalada Postre lácteo y pan	24 Lentejas a la riojana Estofado de ternera con patatas fritas Fruta y pan	25 Verduras salteadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	26 Garbanzos estofados con arroz y huevo duro Rape a la romana con ensalada Fruta y pan	27 Crema de calabacín con queso Revuelto de chorizo con ensalada Fruta y pan	VE: 710 HC: 75 PROT: 32 GT: 31
30 Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas casera con ensalada Postre lácteo y pan					VE: 572 HC: 74 PROT: 20 GT: 24