

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| | | | | 1 VACACIONES DE VERANO |
| 4 VACACIONES DE VERANO | 5 VACACIONES DE VERANO | 6 VACACIONES DE VERANO | 7 VACACIONES DE VERANO | 8 VACACIONES DE VERANO |
| 11 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0 | 12 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0 | 13 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0 | 14 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.042/489 GT:17 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:13 SAL:0 | 15 Cazuela de patata con puerros ecológica Merluza con zanahoria y patata al horno Yogur y pan (eco.) VE:1.864/446 GT:15 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:19 SAL:0 |
| 18 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.043/489 GT:18 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0 | 19 Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Estofado de cerdo con patata y tomate Yogur y pan integral (eco.) VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0 | 20 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.972/472 GT:18 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0 | 21 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0 | 22 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Tortilla de patatas al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0 |
| 25 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Patatas en amarillo con atún (patata, atún, tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0 | 26 Crema de patata y brócoli (eco.) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0 | 27 Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0 | 28 Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0 | 29 Lentejas (eco.) a la riojana (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Merluza guisada en salsa verde con patata, cebolla, espinaca y guisante Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0 |