

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Filete de abadejo en salsa (patata, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.501/598 GT:31 GS:3 HC:52 AZ:10 PROT:15 SAL:5	11 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.548/610 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:3 PROT:13 SAL:6
14 Potaje de habichuelas (eco.) (zanahoria, patata, arroz, tomate, pimiento, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.494/597 GT:34 GS:7 HC:50 AZ:10 PROT:12 SAL:4	15 Espirales a la italiana (tomate y cebolla) Hamburguesa de salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.521/603 GT:32 GS:3 HC:54 AZ:4 PROT:13 SAL:3	16 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Yogur y pan (eco.) VE:2.480/593 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:20 PROT:12 SAL:3	17 Sopa de pescado (merluza, patata, cebolla y zanahoria) Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.478/593 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:6 PROT:14 SAL:6	18 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5
21 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4	22 Macarrones pomodoro (tomate) Filete de merluza a la crema con calabacín Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.520/603 GT:33 GS:3 HC:50 AZ:8 PROT:15 SAL:4	23 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.528/605 GT:32 GS:4 HC:56 AZ:8 PROT:13 SAL:6	24 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5	25 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.487/595 GT:33 GS:4 HC:55 AZ:3 PROT:12 SAL:5
28 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Fideuá a la marinera (pota, caella) Yogur y pan (eco.) VE:2.522/603 GT:30 GS:3 HC:55 AZ:20 PROT:15 SAL:4	29 Lentejas con arroz (eco.) (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.544/609 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:5 PROT:15 SAL:6	30 Espirales a la napolitana (tomate, pimiento, zanahoria y cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.498/598 GT:34 GS:7 HC:51 AZ:7 PROT:12 SAL:4		