

MES: Octubre 2021

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				1 Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan	VE: 2688/643 GT: 10 GS: 1 HC: 98 AZ: 26 PROT: 43 SAL: 3
4 Salteado de acelgas con patatas Pavo a la plancha con arroz Fruta y pan	5 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	6 Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	7 Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	8 Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 2875/688 GT: 15 GS: 3 HC: 108 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Judías verdes con patatas Pavo a la plancha Yogur y pan integral	15 Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2446/585 GT: 10 GS: 3 HC: 90 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2
18 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	19 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral	20 Alubias estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	22 Arroz con salsa de tomate Bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 2774/664 GT: 20 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	26 Coditos a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	27 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	28 Crema de legumbres Abadejo a la plancha con verduras Yogur y pan integral	29 Arroz con salsa de tomate Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3087/738 GT: 23 GS: 3 HC: 111 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2