

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 chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan	VE: 2826/676 GT: 13 GS: 2 HC: 98 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2
4 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa 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	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, cebolla y jamón cocido Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan	8 Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan	VE: 2988/715 GT: 16 GS: 3 HC: 109 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera Yogur y pan	15 Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2841/680 GT: 18 GS: 7 HC: 92 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
18 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york 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	20 Alubias estofadas con chorizo Lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan	22 Paella mixta Bacalao con pisto Fruta y pan	VE: 3080/737 GT: 27 GS: 5 HC: 92 AZ: 27 PROT: 39 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 Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	27 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan	28 Crema mediterránea de alubias al romero Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes, zanahoria, patata, piri con verduras Yogur y pan	29 Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3194/764 GT: 24 GS: 4 HC: 106 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2