

MES: Octubre 2021

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
NO FRUTOS SECOS, TOMATE, CEBOLLA, PLATANO, MELOCOTON, NECTARINA, ALBARICOQUE Y PIMENTON				1 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2709/648 GT: 15 GS: 3 HC: 91 AZ: 26 PROT: 41 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 plancha 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 zanahoria Fruta y pan	7 Salteado de guisantes con patatas y jamón york 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: 2984/714 GT: 16 GS: 3 HC: 109 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 3
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Judías verdes con patatas Pavo a la plancha Yogur y pan	15 Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2429/581 GT: 8 GS: 2 HC: 90 AZ: 20 PROT: 36 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 y zanahoria Yogur y pan	22 Arroz salteado Bacalao a la plancha Fruta y pan	VE: 2769/662 GT: 21 GS: 5 HC: 91 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	26 Coditos salteados Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	27 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan	28 Crema mediterránea de alubias al romero Abadejo a la plancha con verduras Yogur y pan	29 Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2907/696 GT: 18 GS: 3 HC: 104 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3