

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 Lomo a la plancha con pisto Fruta y pan	VE: 2742/656 GT: 17 GS: 4 HC: 96 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3
4 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	5 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	6 Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa 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 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: 38 SAL: 2
11 <b>FESTIVO</b>	12 <b>FESTIVO</b>	13 <b>FESTIVO</b>	14 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral	15 Paella de arroz integral con verduras Lomo a la plancha con tomate provenzal Fruta y pan	VE: 2757/660 GT: 20 GS: 8 HC: 90 AZ: 20 PROT: 37 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 integral	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 integral	22 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha Fruta y pan	VE: 2762/661 GT: 21 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 36 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 integral	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 integral	29 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2958/708 GT: 20 GS: 3 HC: 105 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2