

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1 Sopa de pasta (pasta, patata, zanahoria y cebolla) (eco.) Tiras de mar en amarillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:594 Hc:55 Pro:14 Lip:33</p>	<p>2 Crema de calabaza (eco.) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:655 Hc:54 Pro:10 Lip:34</p>	<p>3 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Huevos con pisto (con calabacín) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:636 Hc:53 Pro:15 Lip:30</p>	<p>4 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) en salsa de tomate y atún Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:689 Hc:51 Pro:16 Lip:33</p>	<p>5 Arroz caldoso de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:598 Hc:57 Pro:12 Lip:32</p>	<p>6 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>7 (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>8 Crema de calabacín (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:548 Hc:83 Pro:17 Lip:11</p>	<p>9 Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:663 Hc:82 Pro:23 Lip:28</p>	<p>10 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:548 Hc:77 Pro:20 Lip:17</p>	<p>11 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) (eco.) Tortilla de patatas casera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:609 Hc:88 Pro:28 Lip:17</p>	<p>12 FESTIVO Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Yogur y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:621 Hc:54 Pro:13 Lip:34</p>	<p>13 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>15 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:623 Hc:60 Pro:11 Lip:29</p>	<p>16 Patatas estofadas (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos Kcal:592 Hc:57 Pro:13 Lip:33</p>	<p>17 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:651 Hc:60 Pro:28 Lip:30</p>	<p>18 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:638 Hc:55 Pro:11 Lip:32</p>	<p>19 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín casera Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:650 Hc:55 Pro:16 Lip:25</p>	<p>20 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>21 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>22 Crema de calabacín (eco.) Tortilla de patatas casera con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:619 Hc:56 Pro:13 Lip:32</p>	<p>23 Espirales (eco.) a la napolitana (con zanahoria) Tiras de mar en salsa marinera Yogur y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:664 Hc:58 Pro:15 Lip:28</p>	<p>24 Potaje de habichuelas (alubia, arroz, patata, zanahoria, tomate) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:614 Hc:54 Pro:16 Lip:31</p>	<p>25 Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:602 Hc:54 Pro:12 Lip:32</p>	<p>26 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:594 Hc:54 Pro:14 Lip:38</p>	<p>27 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p>29 Lentejas estofadas con arroz (lenteja, arroz, zanahoria) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:609 Hc:53 Pro:16 Lip:32</p>	<p>30 Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.) (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:607 Hc:56 Pro:14 Lip:30</p>	<p>31 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (eco.) (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos Kcal:617 Hc:58 Pro:11 Lip:34</p>				

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES