

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	VACACIONES	2	VACACIONES
5	6	7	8	9	VACACIONES	VACACIONES
12	13	14	15	16	VACACIONES	VACACIONES
19	20	21	22	23	VACACIONES	VACACIONES
26	27	28	29	30	VACACIONES	VACACIONES

Espirales con tomate
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
VE:2.860/684 GT:14 GS:3 HC:96 AZ:10 PROT:40 SAL:2

Puré de verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan
VE:2.437/583 GT:18 GS:3 HC:71 AZ:21 PROT:39 SAL:1

Alubias guisadas
Revuelto de bacon
Fruta de temporada y pan
VE:2.490/596 GT:10 GS:1 HC:95 AZ:23 PROT:36 SAL:2

Salmorejo
San Jacobo con patatas fritas
Yogur y pan
VE:4.209/1.007 GT:61 GS:17 HC:94 AZ:18 PROT:22 SAL:4

Tallarines con boloñesa de jamón york
Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan
VE:2.934/702 GT:18 GS:4 HC:97 AZ:20 PROT:36 SAL:2

Crema de verduras
Calamares a la romana con arroz pilaf
Yogur y pan
VE:2.738/655 GT:23 GS:4 HC:86 AZ:13 PROT:24 SAL:1

Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan
VE:3.605/862 GT:28 GS:1 HC:124 AZ:29 PROT:36 SAL:4

Sopa de ave con pasta
Pollo en salsa con patatas fritas
Fruta de temporada y pan
VE:2.725/652 GT:17 GS:3 HC:77 AZ:20 PROT:47 SAL:1

Arroz tres delicias
Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan
VE:2.638/631 GT:12 GS:3 HC:91 AZ:10 PROT:36 SAL:1

Lentejas estofadas con verduras
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan
VE:3.926/939 GT:39 GS:4 HC:127 AZ:20 PROT:26 SAL:1

Salmorejo
Canelones de carne
Yogur y pan
VE:3.745/896 GT:42 GS:15 HC:102 AZ:15 PROT:27 SAL:3

Arroz con salsa de tomate
Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan
VE:2.976/712 GT:12 GS:2 HC:107 AZ:18 PROT:43 SAL:1

Crema de verduras
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan
VE:3.369/806 GT:37 GS:3 HC:96 AZ:21 PROT:18 SAL:1

Macarrones al pomodoro
Lomo en salsa con champiñones salteados
Yogur y pan
VE:3.080/737 GT:17 GS:6 HC:98 AZ:12 PROT:45 SAL:3