

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Coditos pomodoro
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.804/671 GT:20 GS:4 HC:101 AZ:20 PROT:26 SAL:1

4
Lentejas estofadas con verduras
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.822/914 GT:38 GS:6 HC:113 AZ:11 PROT:30 SAL:1

5
Sopa de fideos
Estofado de cerdo a la jardinera (guisantes,zanahoria,patata,pimiento)
Fruta de temporada y pan

VE:2.165/518 GT:11 GS:3 HC:68 AZ:18 PROT:35 SAL:2

6
Crema de verduras
Hamburguesa al horno con patatas chips
Fruta de temporada y pan

VE:2.575/616 GT:24 GS:6 HC:85 AZ:21 PROT:27 SAL:2

7
Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y cebolla
Yogur y pan

VE:3.302/790 GT:24 GS:6 HC:108 AZ:9 PROT:42 SAL:1

10
Crema de puerros
Pollo asado con zanahorias salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.299/550 GT:8 GS:3 HC:78 AZ:23 PROT:40 SAL:1

11
Espaguetis con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla
Yogur y pan

VE:2.614/625 GT:17 GS:4 HC:91 AZ:11 PROT:28 SAL:2

12
FESTIVO

13
Lentejas estofadas con verduras
Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.688/882 GT:32 GS:3 HC:123 AZ:22 PROT:29 SAL:2

14
Crema de zanahoria
Albóndigas a la jardinera
Yogur y pan

VE:2.646/633 GT:27 GS:12 HC:63 AZ:17 PROT:30 SAL:1

17
Sopa de ave
Lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.240/536 GT:17 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:34 SAL:1

18
Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:3.134/750 GT:25 GS:3 HC:99 AZ:14 PROT:34 SAL:2

19
Arroz con salsa de tomate
Calamares a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.281/785 GT:25 GS:2 HC:117 AZ:19 PROT:23 SAL:1

20
Crema de verduras
Pollo asado al limón con patatas fritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.734/654 GT:20 GS:3 HC:77 AZ:21 PROT:41 SAL:1

21
Lentejas estofadas con chorizo
Ventresca de merluza a la griega
Yogur y pan

VE:2.870/687 GT:17 GS:4 HC:90 AZ:10 PROT:37 SAL:1

24
Crema de calabacín
Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.382/809 GT:43 GS:7 HC:93 AZ:28 PROT:16 SAL:2

25
Macarrones a la napolitana
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan

VE:3.479/832 GT:29 GS:6 HC:97 AZ:11 PROT:42 SAL:3

26
Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

VE:2.676/640 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:25 SAL:1

27
Sopa de fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:2.345/561 GT:20 GS:8 HC:68 AZ:19 PROT:28 SAL:2

28
Alubias guisadas
Lomo adobado con judías salteadas
Yogur y pan

VE:2.975/712 GT:15 GS:6 HC:97 AZ:17 PROT:50 SAL:1

31
Tallarines a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.980/952 GT:38 GS:4 HC:126 AZ:20 PROT:27 SAL:1

MES: Octubre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Coditos pomodoro
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.804/671 GT:20 GS:4 HC:101 AZ:20 PROT:26 SAL:1

4

Lentejas estofadas con verduras
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan

VE:3.471/830 GT:31 GS:3 HC:101 AZ:8 PROT:37 SAL:2

5

Sopa de fideos
Estofado de cerdo a la jardinera
(guisantes,zanahoria,patata,pimie
Fruta de temporada y pan

VE:2.165/518 GT:11 GS:3 HC:68 AZ:18 PROT:35 SAL:2

6

Crema de verduras
Hamburguesa al horno con
patatas chips
Fruta de temporada y pan

VE:2.575/616 GT:24 GS:6 HC:85 AZ:21 PROT:27 SAL:2

7

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y
cebolla
Yogur de soja y pan

VE:3.248/777 GT:22 GS:3 HC:105 AZ:4 PROT:43 SAL:1

10

Crema de puerros
Pollo asado con zanahorias
salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.299/550 GT:8 GS:3 HC:78 AZ:23 PROT:40 SAL:1

11

Espaguetis con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y cebolla
Yogur de soja y pan

VE:2.559/612 GT:15 GS:1 HC:88 AZ:6 PROT:29 SAL:2

12

FESTIVO

13

Lentejas estofadas con verduras
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.534/845 GT:29 GS:3 HC:118 AZ:23 PROT:33 SAL:2

14

Crema de zanahoria
Albóndigas a la jardinera
Yogur de soja y pan

VE:2.592/620 GT:25 GS:9 HC:60 AZ:11 PROT:31 SAL:1

17

Sopa de ave
Lomo adobado con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.240/536 GT:17 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:34 SAL:1

18

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y maíz
Yogur de soja y pan

VE:3.079/737 GT:23 GS:0 HC:96 AZ:8 PROT:35 SAL:2

19

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.022/723 GT:15 GS:1 HC:113 AZ:18 PROT:33 SAL:1

20

Crema de verduras
Pollo asado al limón con patatas
fritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.734/654 GT:20 GS:3 HC:77 AZ:21 PROT:41 SAL:1

21

Lentejas estofadas con chorizo
Ventresca de merluza a la
griega
Yogur de soja y pan

VE:2.816/674 GT:15 GS:1 HC:87 AZ:4 PROT:38 SAL:1

24

Crema de calabacín
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.085/738 GT:35 GS:5 HC:87 AZ:25 PROT:22 SAL:2

25

Macarrones a la napolitana
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur de soja y pan

VE:3.424/819 GT:27 GS:3 HC:94 AZ:5 PROT:43 SAL:3

26

Garbanzos estofados
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

VE:2.676/640 GT:13 GS:1 HC:107 AZ:20 PROT:25 SAL:1

27

Sopa de fideos
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:2.345/561 GT:20 GS:8 HC:68 AZ:19 PROT:28 SAL:2

28

Alubias guisadas
Lomo adobado con judías
salteadas
Yogur de soja y pan

VE:2.921/699 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:11 PROT:51 SAL:1

31

Tallarines a la napolitana
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.813/912 GT:36 GS:5 HC:120 AZ:23 PROT:31 SAL:3