

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Arroz tres delicias Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.884/690 GT:9 GS:3 HC:106 AZ:21 PROT:43 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.061/732 GT:12 GS:3 HC:112 AZ:13 PROT:44 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.256/779 GT:38 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:17 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con fideos Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.491/596 GT:29 GS:8 HC:61 AZ:10 PROT:37 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Espirales a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.040/727 GT:19 GS:2 HC:105 AZ:20 PROT:30 SAL:1</p>
<p>9</p> <p>Sopa de estrellas San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.051/730 GT:35 GS:5 HC:95 AZ:22 PROT:16 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.441/584 GT:16 GS:5 HC:64 AZ:13 PROT:44 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.401/814 GT:32 GS:9 HC:94 AZ:22 PROT:43 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina en salsa verde con guisantes salteados Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.629/868 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:24 PROT:49 SAL:3</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.107/743 GT:19 GS:0 HC:120 AZ:20 PROT:27 SAL:2</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan</p> <p>VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Salchichas al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:24 GS:7 HC:96 AZ:22 PROT:34 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p> <p>VE:4.099/981 GT:47 GS:11 HC:102 AZ:15 PROT:42 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Tallarines a la napolitana Filete de merluza a la vasca con zanahorias baby Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.224/771 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:23 PROT:38 SAL:2</p>
<p>23</p> <p>Sopa maravilla Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.830/677 GT:32 GS:4 HC:81 AZ:21 PROT:22 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Cascote sevillano Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:2.525/604 GT:18 GS:4 HC:75 AZ:13 PROT:35 SAL:3</p>	<p>25</p> <p>Crema de puerros Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) con arroz pilaf Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:2.495/597 GT:13 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:27 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la carbonara Lomo adobado con verduritas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.003/718 GT:24 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:41 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con guisantes salteados Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:11 GS:2 HC:126 AZ:21 PROT:36 SAL:1</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan</p> <p>VE:3.042/728 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:21 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Puchero Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan</p> <p>VE:2.947/705 GT:29 GS:5 HC:81 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>			

MES: Octubre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Arroz tres delicias
Pollo asado con zanahorias
salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.884/690 GT:9 GS:3 HC:106 AZ:21 PROT:43 SAL:1

3

Garbanzos estofados
Filete de merluza al horno con
judías salteadas
Yogur y pan

VE:3.061/732 GT:12 GS:3 HC:112 AZ:13 PROT:44 SAL:1

4

Crema de verduras
Croquetas de jamón con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.256/779 GT:38 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:17 SAL:2

5

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur y pan integral

VE:2.491/596 GT:29 GS:8 HC:61 AZ:10 PROT:37 SAL:2

6

Espirales a la napolitana
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.040/727 GT:19 GS:2 HC:105 AZ:20 PROT:30 SAL:1

9

Sopa de estrellas
San Jacobo con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.051/730 GT:35 GS:5 HC:95 AZ:22 PROT:16 SAL:3

10

Puré de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno con
patatas asadas
Yogur y pan

VE:2.441/584 GT:16 GS:5 HC:64 AZ:13 PROT:44 SAL:1

11

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada y pan

VE:3.401/814 GT:32 GS:9 HC:94 AZ:22 PROT:43 SAL:2

12

FESTIVO

13

Espaguetis con salsa de tomate
Filete de lenguadina en salsa
verde con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

VE:3.629/868 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:24 PROT:49 SAL:3

16

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y brotes de soja
Fruta de temporada y pan

VE:3.107/743 GT:19 GS:0 HC:120 AZ:20 PROT:27 SAL:2

17

Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera
Yogur y pan

VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1

18

Patatas guisadas con carne
(magro, cebolla, zanahoria)
Salchichas al horno con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:7 HC:96 AZ:22 PROT:34 SAL:3

19

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
San Marino (merluza, jamón york
y queso) con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:4.099/981 GT:47 GS:11 HC:102 AZ:15 PROT:42 SAL:3

20

Tallarines a la napolitana
Filete de merluza a la vasca con
zanahorias baby
Fruta de temporada y pan

VE:3.224/771 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:23 PROT:38 SAL:2

23

Sopa maravilla
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.830/677 GT:32 GS:4 HC:81 AZ:21 PROT:22 SAL:4

24

Cascote sevillano
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:2.525/604 GT:18 GS:4 HC:75 AZ:13 PROT:35 SAL:3

25

Crema de puerros
Hamburguesa (ternera y pollo)
en salsa (tomate, cebolla,
especias) con arroz pilaf
Fruta de temporada y pan

VE:2.495/597 GT:13 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:27 SAL:2

26

Macarrones a la napolitana
Lomo adobado con verduritas
Yogur y pan integral

VE:2.864/685 GT:19 GS:7 HC:89 AZ:12 PROT:42 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina al horno
con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

VE:3.089/739 GT:11 GS:2 HC:126 AZ:21 PROT:36 SAL:1

30

Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla de patata y calabacín con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

VE:3.042/728 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:21 SAL:2

31

Puchero
Calamares a la romana con
ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:2.947/705 GT:29 GS:5 HC:81 AZ:18 PROT:34 SAL:2

MES: Octubre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2</p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con zanahorias salteadas Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:2.533/606 GT:12 GS:4 HC:81 AZ:27 PROT:39 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Crema de garbanzos Filete de merluza al horno con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.205/767 GT:17 GS:6 HC:108 AZ:14 PROT:45 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:38 GS:5 HC:97 AZ:28 PROT:17 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan integral</p> <p>VE:2.583/618 GT:32 GS:8 HC:65 AZ:12 PROT:32 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Espirales a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.090/739 GT:19 GS:2 HC:108 AZ:20 PROT:30 SAL:1</p>
<p>9</p> <p>Crema de verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.273/783 GT:38 GS:5 HC:101 AZ:25 PROT:16 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Puré de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan</p> <p>VE:2.441/584 GT:16 GS:5 HC:64 AZ:13 PROT:44 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Crema de alubias Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:2.834/678 GT:21 GS:4 HC:93 AZ:22 PROT:33 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de lenguadina en salsa verde con guisantes salteados Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.680/880 GT:18 GS:3 HC:131 AZ:24 PROT:49 SAL:3</p>
<p>16</p> <p>Crema de lentejas Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.257/779 GT:19 GS:0 HC:127 AZ:20 PROT:25 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Yogur y pan</p> <p>VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Puré de patatas Salchichas al horno con judías verdes salteadas Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:2.792/668 GT:25 GS:8 HC:84 AZ:23 PROT:27 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Crema de alubias San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.482/833 GT:36 GS:7 HC:98 AZ:15 PROT:33 SAL:3</p>	<p>20</p> <p>Tallarines a la napolitana Filete de merluza a la vasca con zanahorias baby Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.274/783 GT:16 GS:3 HC:118 AZ:23 PROT:38 SAL:2</p>
<p>23</p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.106/743 GT:35 GS:4 HC:91 AZ:24 PROT:22 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Crema de legumbres Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:2.834/678 GT:17 GS:3 HC:92 AZ:11 PROT:35 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Crema de puerros Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) con arroz pilaf Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:2.546/609 GT:13 GS:3 HC:106 AZ:22 PROT:27 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la carbonara Lomo adobado con verduritas Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.003/718 GT:24 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:41 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Puré de patatas Filete de lenguadina al horno con guisantes salteados Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:2.312/553 GT:10 GS:3 HC:85 AZ:22 PROT:31 SAL:1</p>
<p>30</p> <p>Crema de lentejas Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo triturada y pan</p> <p>VE:3.170/758 GT:20 GS:3 HC:121 AZ:21 PROT:23 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Puré de verduras Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan</p> <p>VE:2.491/596 GT:30 GS:5 HC:64 AZ:14 PROT:22 SAL:1</p>			

MES: Octubre 2023

SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Arroz tres delicias
Pollo asado con zanahorias
salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.884/690 GT:9 GS:3 HC:106 AZ:21 PROT:43 SAL:1

3

Garbanzos estofados
Filete de merluza al horno con
judías salteadas
Yogur y pan

VE:3.061/732 GT:12 GS:3 HC:112 AZ:13 PROT:44 SAL:1

4

Crema de verduras
Fingers de pollo con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.340/799 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:23 PROT:30 SAL:1

5

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa al horno con
patatas fritas
Yogur y pan integral

VE:2.491/596 GT:29 GS:8 HC:61 AZ:10 PROT:37 SAL:2

6

Espirales a la napolitana
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada y pan

VE:3.044/728 GT:16 GS:2 HC:109 AZ:23 PROT:34 SAL:1

9

Sopa de estrellas
Fingers de pollo con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.265/781 GT:19 GS:4 HC:93 AZ:20 PROT:29 SAL:2

10

Puré de zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno con
patatas asadas
Yogur y pan

VE:2.441/584 GT:16 GS:5 HC:64 AZ:13 PROT:44 SAL:1

11

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

VE:3.414/817 GT:30 GS:9 HC:94 AZ:22 PROT:48 SAL:3

12

FESTIVO

13

Espaguetis con salsa de tomate
Filete de lenguadina en salsa
verde con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

VE:3.629/868 GT:18 GS:3 HC:128 AZ:24 PROT:49 SAL:3

16

Lentejas estofadas con verduras
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y brotes de soja
Fruta de temporada y pan

VE:2.710/648 GT:12 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:38 SAL:2

17

Crema de calabacín
Albóndigas a la jardinera
Yogur y pan

VE:2.592/620 GT:27 GS:12 HC:60 AZ:14 PROT:31 SAL:1

18

Patatas guisadas con carne
(magro, cebolla, zanahoria)
Salchichas al horno con judías
verdes salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.031/725 GT:24 GS:7 HC:96 AZ:22 PROT:34 SAL:3

19

Alubias blancas (zanahoria,
patata, pimiento, cebolla,
morcilla, chorizo)
Jamoncitos de pollo al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3.405/815 GT:30 GS:10 HC:77 AZ:13 PROT:64 SAL:2

20

Tallarines a la napolitana
Filete de merluza a la vasca con
zanahorias baby
Fruta de temporada y pan

VE:3.224/771 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:23 PROT:38 SAL:2

23

Sopa maravilla
Fingers de pollo con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.210/768 GT:19 GS:4 HC:89 AZ:19 PROT:29 SAL:2

24

Cascote sevillano
Pechuga de pollo al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan

VE:2.621/627 GT:15 GS:4 HC:75 AZ:13 PROT:49 SAL:3

25

Crema de puerros
Hamburguesa (ternera y pollo)
en salsa (tomate, cebolla,
especias) con arroz pilaf
Fruta de temporada y pan

VE:2.495/597 GT:13 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:27 SAL:2

26

Macarrones a la napolitana
Lomo adobado con verduritas
Yogur y pan integral

VE:2.864/685 GT:19 GS:7 HC:89 AZ:12 PROT:42 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Filete de lenguadina al horno
con guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

VE:3.089/739 GT:11 GS:2 HC:126 AZ:21 PROT:36 SAL:1

30

Lentejas estofadas con chorizo
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta de temporada y pan

VE:2.891/692 GT:15 GS:4 HC:104 AZ:19 PROT:33 SAL:2

31

Puchero
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:2.688/643 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:17 PROT:44 SAL:3