

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO:

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b> Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) (eco.) Pastel de pollo y puerro (patata, huevo, tomate) con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.011/481 GT:21 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>4</b> Crema de patata y brócoli (eco.) Medallón de pavo en salsa de quinoa (tomate, cebolla) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.280/306 GT:10 GS:0 HC:36 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p><b>5</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla carne de ternera y especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.135/511 GT:20 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>6</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.795/430 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>7</b> Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.863/685 GT:30 GS:0 HC:91 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>
<p><b>10</b> Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceituna) Lentejas ecológicas a la extremeña con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.733/415 GT:19 GS:0 HC:49 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p><b>11</b> Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.217/530 GT:64 GS:0 HC:23 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p><b>12</b> <b>RECOMENDACION FESTIVO</b> Cazuela de fideos con verduras (pimiento, zanahoria, tomate) Hamburguesa de jibia en salsa (tomate, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.885/451 GT:14 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p><b>13</b> Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.475/592 GT:23 GS:0 HC:81 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>14</b> Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante) Hamburguesa (pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.760/421 GT:14 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p><b>17</b> Lentejas estofadas con fideos ecológicos (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.992/476 GT:18 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>18</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Merluza con zanahoria y patata Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.740/416 GT:15 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p><b>19</b> Arroz caldoso con verduras ecológicas (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.612/625 GT:26 GS:0 HC:88 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>20</b> Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas estofadas con palometa (tomate, cebolla, pimiento) Yogur y pan (eco.) VE:1.875/449 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>21</b> Crema de patata y zanahoria (eco.) Lagrimitas de pollo encebolladas (tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.714/410 GT:13 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p><b>24</b> Crema de patata con manzana reineta Pavo horneado con patata y tomate (cebolla, especias) Yogur y pan (eco.) VE:1.848/442 GT:13 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p><b>25</b> Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.734/415 GT:18 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p><b>26</b> Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con queso al horno, con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.484/594 GT:27 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p><b>27</b> Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos con salsa de tomate y ternera (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.136/511 GT:20 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p><b>28</b> Potaje de garbanzos con espinacas (eco.) (zanahoria, patata, cebolla, arroz) Salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.627/389 GT:10 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>
<p><b>31</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Merluza a la hortelana (patata, zanahoria, pimiento, tomate, judía verde) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.940/464 GT:16 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>				