

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Octubre 2021

COLEGIO: CEIP LA FRESNEDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Alubias estofadas a la riojana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta	VE: 2116/506 GT: 13 GS: 4 HC: 70 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 1
4 Espaguetis con boloñesa de atún Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	5 Garbanzos con tomate y jamón york Lomo a la plancha con ensalada Yogur	6 Sopa de ave con estrellitas Albóndigas a la jardinera Fruta	7 Crema de puerros Escalope de pollo con patatas fritas Yogur	8 Arroz con salchichas y tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta	VE: 2839/679 GT: 31 GS: 7 HC: 74 AZ: 17 PROT: 29 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con chorizo Lomo a la plancha con ensalada Fruta	12 FESTIVO	13 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de merluza al horno con verduras Fruta	14 Menestra de verduras salteadas Guiso de ternera con patatas dado Yogur	15 Fabada asturiana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	VE: 2491/596 GT: 22 GS: 4 HC: 79 AZ: 22 PROT: 22 SAL: 2
18 Crema de calabacín Albóndigas en salsa Fruta	19 Espirales con boloñesa de chorizo Hamburguesa de pollo con ensalada Yogur	20 Sopa de pollo casera Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta	21 Patatas estofadas con costillas Merluza a la romana con ensalada Yogur	22 Cocido completo Fruta	VE: 2055/492 GT: 23 GS: 5 HC: 50 AZ: 19 PROT: 23 SAL: 2
25 Macarrones napolitana Lomo adobado con ensalada Fruta	26 Crema de zanahoria y calabaza Bacalao con tomate con patatas al vapor Yogur	27 Arroz campero Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta	28 Crema de verduras Costillas asadas con patatas fritas Yogur	29 NO LECTIVO	VE: 2571/615 GT: 27 GS: 6 HC: 57 AZ: 16 PROT: 37 SAL: 1