

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 2082/498 GT: 15 GS: 3 HC: 64 AZ: 18 PROT: 27 SAL: 2
Puré de calabaza Estofado de ternera con patata Fruta de temporada	Patatas estofadas con costillas Merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada	Lentejas estofadas con chorizo Lomo adobado con champiñones Yogur	Macarrones con boloñesa de atún Estofado de pavo con verduras Fruta de temporada	Salteado de guisantes con jamón Tortilla española con ensalada Fruta de temporada	
9	10	11	12	13	VE: 2435/582 GT: 19 GS: 3 HC: 67 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
Lentejas a la campesina Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Fabada asturiana Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada	Paella de pollo Filete de lenguadina a la romana Yogur	FESTIVO	Crema de calabaza Filetes rusos con ketchup Fruta de temporada	
16	17	18	19	20	VE: 2509/600 GT: 27 GS: 5 HC: 66 AZ: 17 PROT: 27 SAL: 1
Judías verdes con refrito Escalope de pollo con patatas Fruta de temporada	Macarrones a la boloñesa Filete de merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada	Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur	Arroz a la napolitana Albóndigas de ternera con ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	
23	24	25	26	27	VE: 2195/525 GT: 21 GS: 5 HC: 51 AZ: 15 PROT: 31 SAL: 1
Crema de verduras Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	Lentejas estofadas con chorizo Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada	Sopa de verduras Pollo asado con ensalada Yogur	Macarrones con boloñesa de atún Sardinillas en aceite con ensalada de queso fresco Fruta de temporada	Menestra de verduras salteadas Estofado de ternera a la jardinera Fruta de temporada	
30	31				VE: 2701/646 GT: 21 GS: 4 HC: 79 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 1
Paella de pollo Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos estofados Filete de merluza rebozada con mayonesa Fruta de temporada				