

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos Kcal:692 Hc:101 Pro:23 Lip:25</p>	<p>2</p> <p>Sopa de picadillo Pollo en pepitoria con judías salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta Kcal:645 Hc:34 Pro:40 Lip:42</p>	<p>3</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:648 Hc:67 Pro:41 Lip:27</p>	<p>4</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos Kcal:717 Hc:107 Pro:15 Lip:27</p>	<p>5</p> <p>Gazpacho Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:817 Hc:50 Pro:44 Lip:41</p>	<p>6</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>7</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>8</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos Kcal:660 Hc:95 Pro:30 Lip:20</p>	<p>9</p> <p>Lentejas a la riojana Abadejo al horno con judías salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:686 Hc:64 Pro:40 Lip:32</p>	<p>10</p> <p>Coditos gratinados Carne mechada con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos Kcal:802 Hc:90 Pro:36 Lip:36</p>	<p>11</p> <p>Gazpacho Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:662 Hc:53 Pro:16 Lip:27</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabacín Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:521 Hc:73 Pro:9 Lip:24</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al limón con patatas panaderas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:663 Hc:50 Pro:38 Lip:35</p>	<p>17</p> <p>Salmorejo Cazón en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:605 Hc:63 Pro:29 Lip:25</p>	<p>18</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos Kcal:833 Hc:99 Pro:24 Lip:27</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Tortilla francesa de atún con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta Kcal:613 Hc:57 Pro:33 Lip:29</p>	<p>20</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos Kcal:697 Hc:91 Pro:16 Lip:33</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:670 Hc:56 Pro:22 Lip:24</p>	<p>24</p> <p>Cascote sevillano San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos Kcal:700 Hc:81 Pro:30 Lip:30</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Jamoncitos de pollo al horno con judías salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta Kcal:600 Hc:62 Pro:30 Lip:27</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza al horno con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:629 Hc:80 Pro:28 Lip:24</p>	<p>27</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras Bacalao al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:671 Hc:74 Pro:40 Lip:27</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Pechuga de pollo empanada con zanahorias salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:816 Hc:71 Pro:42 Lip:42</p>	<p>31</p> <p>Coditos pomodoro Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:645 Hc:100 Pro:17 Lip:20</p>				

(* Recomendación cena (** Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES