

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

1

4

5

6

7

8

INICIO CURSO ESCOLAR

Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1

VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3

11

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

12

Crema de champiñones
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.235/774 GT:28 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:41 SAL:1

13

Menestra de verduras salteadas
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

14

Alubias pintas estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

15

Pasta con salsa de zanahoria
Abadejo al horno con ensalada
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

18

Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa con pisto
Fruta y pan integral

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

19

Vichyssoise de garbanzos
Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1

20

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

21

Guiso de lentejas con manzana
Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

22

Sopa de pasta
Filete de lenguadina a la plancha con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2

25

Puré de patata, puerro y zanahorias
Tortilla francesa con arroz salteado
Fruta y pan integral

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

26

Paella de verduras
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

27

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Filete de merluza a la plancha con arroz salteado
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

28

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

29

Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:16 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1