

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan	2 Crema de calabacín Rape a la andaluza con ensalada Fruta y pan	3 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan	4 Arroz a la milanesa Filete de palometa a la romana con guisantes salteados Postre lácteo y pan	5 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	Kcl: 660 HC: 84 Prot: 31 Lip: 23
8 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	9 Macarrones a la amatriciana Ventresca de merluza al horno con patatas panaderas Fruta y pan	10 Lentejas a la riojana San Jacobo con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	11 Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al ajillo con ensalada Fruta y pan	FESTIVO	Kcl: 724 HC: 73 Prot: 34 Lip: 35
15 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Postre lácteo y pan	16 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	17 Crema de zanahoria Pollo asado con ensalada Fruta y pan	18 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	19 Arroz tres delicias Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta y pan	Kcl: 686 HC: 81 Prot: 31 Lip: 28
22 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan	23 Tallarines a la napolitana Palometa a la andaluza con patatas dado Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	25 Crema de champiñones Merluza con jamón y queso con ensalada Fruta y pan	26 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con tomate al horno Fruta y pan	Kcl: 638 HC: 82 Prot: 27 Lip: 24
29 Coliflor salteada Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan	30 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	31 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan			Kcl: 734 HC: 73 Prot: 33 Lip: 31