

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 DIA NO LECTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	2 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta
5 DIA NO LECTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	6 DIA NO LECTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	7 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	8 DIA NO LECTIVO 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	9 DIA NO LECTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	10 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
12 Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	13 Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	14 Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	15 Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	16 Pasta a la boloñesa Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2	VE:3.315/793 GT:36 GS:6 HC:83 AZ:23 PROT:31 SAL:2	VE:2.908/696 GT:13 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:1	VE:3.264/781 GT:19 GS:6 HC:93 AZ:14 PROT:60 SAL:2	VE:3.549/849 GT:33 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:38 SAL:2		
19 Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	20 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	21 Sopa de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	22 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	23 Crema de patatas Fritura variada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)	24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
VE:2.956/707 GT:12 GS:1 HC:118 AZ:24 PROT:44 SAL:3	VE:2.519/603 GT:11 GS:4 HC:80 AZ:13 PROT:47 SAL:1	VE:2.504/599 GT:24 GS:1 HC:83 AZ:18 PROT:18 SAL:4	VE:2.856/683 GT:18 GS:6 HC:90 AZ:13 PROT:43 SAL:1	VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1		
26 Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	27 Macarrones a la amatriciana Tiras de pollo con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	28 Guisado de patatas, pollo y pasta Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	29 Crema de zanahoria Tortilla francesa con pasta salteada Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	30 Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)		
VE:3.478/832 GT:28 GS:3 HC:117 AZ:24 PROT:29 SAL:1	VE:3.521/842 GT:34 GS:5 HC:97 AZ:36 PROT:35 SAL:3	VE:2.787/667 GT:17 GS:4 HC:93 AZ:15 PROT:37 SAL:5	VE:2.157/516 GT:8 GS:1 HC:87 AZ:25 PROT:18 SAL:1	VE:3.076/736 GT:19 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:45 SAL:2		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES