

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2021

**COLEGIO:** SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				<b>1</b> Crema de verduras con picatostes Cazón a la plancha con finas hierbas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos <small>VE:2.792/668 GT:14 GS:1 HC:73 AZ:22 PROT:500 SAL:1</small>	<b>2</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>3</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>4</b> Lentejas estofadas con chorizo Pescado rebozado con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos <small>VE:3.514/841 GT:27 GS:3 HC:114 AZ:19 PROT:32 SAL:2</small>	<b>5</b> Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos <small>VE:3.235/774 GT:36 GS:5 HC:81 AZ:23 PROT:31 SAL:2</small>	<b>6</b> Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta <small>VE:2.753/659 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:2</small>	<b>7</b> Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta <small>VE:3.264/781 GT:19 GS:6 HC:93 AZ:14 PROT:60 SAL:3</small>	<b>8</b> 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 Lácteos <small>VE:3.549/849 GT:33 GS:3 HC:102 AZ:20 PROT:38 SAL:3</small>	<b>9</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>10</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
<b>11</b> <b style="color: orange;">DIA NO LECTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>12</b> <b style="color: orange;">FIESTA DEL PILAR</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>13</b> 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 Lácteos <small>VE:2.504/599 GT:24 GS:1 HC:83 AZ:18 PROT:18 SAL:4</small>	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta <small>VE:3.397/813 GT:26 GS:9 HC:101 AZ:19 PROT:47 SAL:4</small>	<b>15</b> Crema de patatas Fritura de pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos <small>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:2</small>	<b>16</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>17</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
<b>18</b> Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos <small>VE:3.748/897 GT:38 GS:3 HC:111 AZ:39 PROT:28 SAL:3</small>	<b>19</b> Macarrones a la Española Tiras de pollo con rodaja de berenjena asada Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos <small>VE:2.806/671 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:23 PROT:39 SAL:3</small>	<b>20</b> Guiso de patatas Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta <small>VE:2.100/503 GT:12 GS:4 HC:77 AZ:12 PROT:23 SAL:3</small>	<b>21</b> Crema de zanahoria Tortilla francesa con pasta salteada Fruta de temporada y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos <small>VE:2.015/482 GT:6 GS:0 HC:86 AZ:20 PROT:20 SAL:1</small>	<b>22</b> 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 Lácteos <small>VE:3.076/736 GT:19 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:45 SAL:3</small>	<b>23</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>24</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
<b>25</b> Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos <small>VE:2.416/578 GT:21 GS:8 HC:68 AZ:19 PROT:30 SAL:3</small>	<b>26</b> Lentejas a la riojana Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos <small>VE:4.389/1.050 GT:56 GS:7 HC:87 AZ:19 PROT:48 SAL:2</small>	<b>27</b> Paella marinera Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta <small>VE:3.359/803 GT:18 GS:4 HC:102 AZ:20 PROT:45 SAL:2</small>	<b>28</b> Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Chispas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta <small>VE:3.229/773 GT:39 GS:6 HC:60 AZ:13 PROT:46 SAL:1</small>	<b>29</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con tomate al horno Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos <small>VE:2.820/675 GT:14 GS:2 HC:109 AZ:25 PROT:30 SAL:2</small>	<b>30</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**