

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	3 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	4 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	5 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
6 VACACIONES 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	7 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	8 VACACIONES 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	9 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	10 Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta) <small>VE:2.240/536 GT:10 GS:0 HC:80 AZ:20 PROT:32 SAL:2</small>	11 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	12 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
13 Crema de verduras Albóndigas en salsa española con espinacas salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.102/742 GT:31 GS:9 HC:86 AZ:23 PROT:32 SAL:2</small>	14 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos) <small>VE:2.582/618 GT:7 GS:1 HC:96 AZ:24 PROT:45 SAL:1</small>	15 Pasta con salsa de tomate con atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos) <small>VE:2.577/617 GT:21 GS:2 HC:95 AZ:20 PROT:48 SAL:3</small>	16 Sopa de picadillo Lomo adobado con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta) <small>VE:2.161/517 GT:16 GS:6 HC:59 AZ:13 PROT:36 SAL:4</small>	17 Lentejas estofadas con verduras Pescado rebozado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta) <small>VE:3.832/917 GT:29 GS:5 HC:130 AZ:26 PROT:38 SAL:3</small>	18 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
20 Sopa de jamón Tortilla de patatas con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:2.649/634 GT:20 GS:1 HC:91 AZ:22 PROT:24 SAL:4</small>	21 Macarrones con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) <small>VE:3.186/762 GT:30 GS:5 HC:92 AZ:19 PROT:34 SAL:2</small>	22 Crema de calabaza Pollo asado con patatas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta) <small>VE:2.378/569 GT:10 GS:2 HC:78 AZ:20 PROT:41 SAL:2</small>	23 Arroz marinera Magra en ajillo con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.223/771 GT:15 GS:4 HC:103 AZ:20 PROT:56 SAL:3</small>	24 Cocido de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y atún Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:3.569/854 GT:28 GS:5 HC:116 AZ:25 PROT:37 SAL:4</small>	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
27 Sopa de pollo con fideos Filete de merluza empanada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) <small>VE:2.913/697 GT:25 GS:2 HC:81 AZ:22 PROT:37 SAL:4</small>	28 Alubias estofadas con chorizo Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos) <small>VE:3.650/873 GT:26 GS:5 HC:126 AZ:27 PROT:37 SAL:2</small>	29 Arroz a la cubana con salchichas Tortilla francesa con calabacín con patatas y zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:4.167/997 GT:35 GS:9 HC:126 AZ:22 PROT:44 SAL:5</small>	30 Patatas guisadas con ternera Jamoncitos de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:2.349/562 GT:11 GS:5 HC:68 AZ:12 PROT:46 SAL:3</small>			

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES