

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Septiembre 2021

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	2 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	3 <b>VACACIONES DE VERANO</b>
6 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	7 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	8 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	9 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	10 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.)(patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.161/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0
13 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Yogur y pan (eco.) VE:1.761/421 GT:22 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:15 SAL:0	14 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.044/489 GT:19 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:21 SAL:0	15 Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0	16 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.473/352 GT:11 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:20 SAL:0	17 Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.169/519 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0
20 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Palometa a la griega (tomate y especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.823/436 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:23 SAL:0	21 Fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.034/487 GT:18 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0	22 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.556/372 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:14 SAL:0	23 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.169/519 GT:19 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0	24 Crema de brócoli (eco.) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Yogur y pan (eco.) VE:1.773/424 GT:17 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0
27 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.)(patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.525/365 GT:14 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:18 SAL:0	28 Crema de calabacín (eco.) Ternera con papas y mojo picón Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.903/455 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:17 SAL:0	29 Paella de verduras (eco.) Merluza con patata y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.082/498 GT:14 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:17 SAL:0	30 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea con dorada Yogur y pan (eco.) VE:2.165/518 GT:23 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0	