

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LENTEJAS, LTP (NO PRUNACEAS) PELAR Y LAVAR TODAS LAS FRUTAS

1

Paella de verduras
Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1

2

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2

3

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1

4

Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con guacamole de brócoli
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1

7
Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

8
Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

9
Crema de zanahoria con manzana
Pollo asado al romero con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1

10

FESTIVO

11

FESTIVO

14
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1

15
Garbanzos estofados
Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1

16
Sopa minestrone
Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

17

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

18

Macarrones gratinados
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

21
Crema de verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2

22
Fideuá con verduras
Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

23
Alubias estofadas con verduras
Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

24

Arroz (integral) con pollo al curry
Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

25

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1

28
Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

29
Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

30
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1

31

Patatas estofadas
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1