

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 2019

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	<b>1</b> Crema de calabaza Pasta a la napolitana con queso Yogur y pan Butternut squash cream Napolitan pasta with cheese Yoghurt and bread	<b>2</b> Puré de verduras Fogonero con mojo con papas guisadas Fruta y pan Vegetables purée Pollock with mojo sauce with boiled potatoes Fruit and bread	<b>3</b> Sopa de letras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Yogur y pan Pasta soup Baked chicken drumsticks with salad Yoghurt and bread	<b>4</b> Crema de verduras Lasaña con atún Fruta y pan Vegetables cream Lasagna with tuna Fruit and bread	VE: 2237/535 GT: 16 GS: 3 HC: 70 AZ: 15 PROT: 31 SAL: 2
<b>7</b> Crema de bubango Pasta con boloñesa de atún Fruta y pan Zucchini cream Pasta with tuna bolognese Fruit and bread	<b>8</b> Lentejas compuestas Lomo asado con ensalada mixta Yogur y pan Lentil stew with sausage Grilled tenderloin with mixed salad Yoghurt and bread	<b>9</b> Crema de verduras Arroz a la cubana Fruta y pan Vegetables cream Cuban style rice Fruit and bread	<b>10</b> Puré de verduras Croquetas con papas fritas Yogur y pan Vegetables purée Croquettes with french fries Yoghurt and bread	<b>11</b> Crema de zanahoria y calabaza Fingers de pollo con ensalada Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken fingers with salad Fruit and bread	VE: 2863/685 GT: 23 GS: 5 HC: 86 AZ: 18 PROT: 28 SAL: 2
<b>14</b> Potaje de acelgas Albóndigas en salsa con arroz Fruta y pan Swiss chard stew Meatballs in gravy with rice Fruit and bread	<b>15</b> Sopa de estrellas Estofado de pollo con verduras Yogur y pan Star pasta soup Chicken stew with vegetables Yoghurt and bread	<b>16</b> Potaje canario Pizza de atún Fruta y pan Canary island stew Tuna Pizza Fruit and bread	<b>17</b> Crema de zanahoria Fogonero con mojo con papas guisadas Yogur y pan Carrot cream Pollock with mojo sauce with boiled potatoes Yoghurt and bread	<b>18</b> Potaje de berros Fingers de pollo con ensalada Fruta y pan Watercress stew Chicken fingers with salad Fruit and bread	VE: 2607/624 GT: 16 GS: 5 HC: 82 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 3
<b>21</b> Puré de verduras Salteado de guisantes con patatas con huevo duro Fruta y pan Vegetables purée Peas with potatoes with hard-boiled egg Fruit and bread	<b>22</b> Puré de acelgas Croquetas con ensalada Yogur y pan Swiss chard purée Croquettes with salad Yoghurt and bread	<b>23</b> Sopa de fideos Filete de merluza al mojo verde con papas al vapor Fruta y pan Noodle soup Hake steak in green mojo sauce with steamed potatoes Fruit and bread	<b>24</b> Crema de bubango Contramuslo de pollo al horno con papas fritas Yogur y pan Zucchini cream Baked chicken with french fries Yoghurt and bread	<b>25</b> Puré de zanahoria y calabacín natural Pasta con salsa de tomate Fruta y pan Carrots & zucchini purée Pasta with tomato sauce Fruit and bread	VE: 2383/570 GT: 19 GS: 4 HC: 74 AZ: 18 PROT: 26 SAL: 2
<b>28</b> Lentejas a la jardinera Tortilla española Fruta y pan Vegetables lentils Spanish omelette Fruit and bread	<b>29</b> Rancho canario Churros de pescado con ensaladilla rusa Yogur y pan Canary island stew Fish sticks with russian salad Yoghurt and bread	<b>30</b> Potaje de la huerta Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan Vegetables stew Breaded chicken breast with salad Fruit and bread	<b>31</b> Puré de zanahoria Lomo adobado con papas fritas Yogur y pan Carrot purée Marinated tenderloin with french fries Yoghurt and bread		VE: 2580/617 GT: 21 GS: 4 HC: 80 AZ: 19 PROT: 31 SAL: 2