

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: CHAMBERI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>*Esta dieta está supervisada y firmada por la dietista titulada M^a Auxiliadora García Encinoso</p>				<p>1</p> <p>Puré de zanahoria y calabacín natural Pasta a la napolitana Fruta y pan Carrots & zucchini purée Napolitan pasta Fruit and bread</p>	<p>VE: 2512/601 GT: 7 GS: 0 HC: 118 AZ: 28 PROT: 18 SAL: 2</p>
<p>4</p> <p>Potaje de lentejas Tortilla española Fruta y pan Lentil stew Spanish omelette Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria San Jacobo con ensalada mixta Yogur y pan Carrot soup Cooked breaded ham & cheese escalope with mixed salad Yoghurt and bread</p>	<p>6</p> <p>Potaje de la huerta Magro con tomate con papas fritas Fruta y pan Vegetables stew Pork steak with tomatoes with french fries Fruit and bread</p>	<p>7</p> <p>Rancho canario Pechuga de pollo al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Canary island stew Baked chicken breast with vegetable stew Yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>*Judías compuestas Crema de bubango Judías verdes con arroz Fruta y pan Zucchini cream Green beans with rice Fruit and bread</p>	<p>VE: 2872/687 GT: 18 GS: 3 HC: 101 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>11</p> <p>Puré de acelgas Arroz a la cubana Fruta y pan Swiss chard purée Cuban style rice Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa con ensalada Fruta y pan Carrot soup Chicken in sauce with salad Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>Sopa de pollo con fideos Salpicón de atún con papas guisadas Yogur y pan Chicken soup with noodles Tuna salad au vinaigrette with boiled potatoes Yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) Ropa vieja Fruta y pan Vegetables cream (potato, carrot, zucchini) Canary island style meat stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 2826/676 GT: 16 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>18</p> <p>Potaje de berros Hamburguesa al horno con papas fritas Fruta y pan Watercress stew Baked hamburger with french fries Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabaza Tortilla francesa con jamón york Yogur y pan Pumpkin soup French omelette with cooked ham Yoghurt and bread</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria Paella Fruta y pan Carrot soup Paella rice Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>Sopa de estrellas Filete de merluza rebozada con ensalada Yogur y pan Star pasta soup Breaded hake fillet with salad Yoghurt and bread</p>	<p>22</p> <p>Puré de verduras Pavo en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta y pan Vegetables purée Turkey with gravy with vegetable stew Fruit and bread</p>	<p>VE: 2538/607 GT: 19 GS: 4 HC: 83 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 3</p>
<p>25</p> <p>*Pizza Tropical Crema de verduras Pizza Fruta y pan Vegetables cream Pizza Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria Albóndigas con arroz Yogur y pan Carrot soup Meatballs with rice Yoghurt and bread</p>	<p>27</p> <p>Sopa de letras Atún en salsa con papas arrugadas Fruta y pan Pasta soup Tuna with sauce with wrinkled potato Fruit and bread</p>	<p>28</p> <p>Puré de calabaza Arvejas compuestas Yogur y pan Butternut squash purée Stewed peas Yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>Crema de bubango Calamares a la romana con ensalada Fruta y pan Zucchini cream Deep-fried calamari with salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2726/652 GT: 20 GS: 4 HC: 93 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 3</p>