

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Octubre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 Sopa de pasta Contramuslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	2 Crema de verduras con kale Pescado a la andaluza con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 2178/521 GT: 13 GS: 2 HC: 75 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 2
5 Arroz blanco con tomate Lomo de perca a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	6 Sopa minestrone Pescado al horno con parmentier de patata y cúrcuma Fruta y pan	7 Olleta alicantina Tortilla francesa de atún con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral	8 Tallarines al pesto Rape en salsa verde con parmentier de espinacas Fruta y pan	9 FESTIVO	VE: 3024/723 GT: 14 GS: 2 HC: 114 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 2
12	13 Crema parmentier Paella valenciana Fruta y pan	14 Patatas estofadas con costillas y tomillo Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral	15 Crema de alubias Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	16 Crema de verduras Pescado al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan	VE: 3431/821 GT: 27 GS: 5 HC: 106 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 3
19 Crema de verduras Chuleta de aguja con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan	20 Sopa de ave con fideos Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan	21 Arroz blanco con tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan integral	22 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan	23 Pasta a la napolitana con albahaca Rape a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 3011/720 GT: 20 GS: 3 HC: 103 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 2
26 Sopa de fideos Pescado al horno con champiñones Fruta y pan	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta y pan	28 Lentejas a la riojana (sofrito: tomate, cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, chorizo) Tortilla paisana con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral	29 Paella de verduras Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	30 Espirales con boloñesa de atún Perca empanada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan	VE: 2985/714 GT: 19 GS: 2 HC: 104 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 3