

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 Crema de verduras con kale Albóndigas con tomate con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	3 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	4 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	VE: 3014/721 GT: 28 GS: 10 HC: 82 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2
5 Arroz tres delicias Lomo de perca a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	6 Sopa minestrone Croquetas de jamón con parmentier de patata y cúrcuma Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 Olleta alicantina Tortilla francesa de atún con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	8 Tallarines al pesto Rape en salsa verde con parmentier de espinacas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	9 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	11 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 3367/806 GT: 28 GS: 5 HC: 104 AZ: 22 PROT: 34 SAL: 3
12 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	13 Entremeses con ensalada Paella valenciana Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	14 Patatas estofadas con costillas y tomillo Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	15 Crema de alubias Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	16 Gratén de coliflor con bechamel Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	17 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	18 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 3885/929 GT: 40 GS: 7 HC: 97 AZ: 19 PROT: 46 SAL: 3
19 Crema de verduras Chuleta de aguja con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	20 Sopa de ave con fideos Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	21 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga y quinoa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	22 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	23 Pasta a la napolitana con albahaca Rape a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	25 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2912/697 GT: 22 GS: 4 HC: 91 AZ: 20 PROT: 36 SAL: 3
26 Sopa de fideos Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	29 Paella de verduras Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	30 Espirales a la boloñesa Perca empanada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		VE: 3096/741 GT: 24 GS: 5 HC: 95 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 3

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES