

Sin Cerdo

MES: Octubre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 Sopa de pasta Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	2 Crema de verduras con kale Pescado a la andaluza con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 2111/505 GT: 15 GS: 3 HC: 64 AZ: 16 PROT: 35 SAL: 2
5 Arroz blanco salteado 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 Yogur y pan	7 Crema de verduras 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 Yogur y pan	9 FESTIVO	VE: 2726/652 GT: 18 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
12	13 Entremeses aptos con ensalada Paella valenciana Yogur y pan	14 Patatas estofadas con verduras Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan integral	15 Crema de alubias Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	16 Gratén de coliflor con bechamel Hamburguesa de atún con patatas fritas Fruta de temporada y pan	VE: 3403/814 GT: 31 GS: 7 HC: 99 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 4
19 Crema de verduras Tortilla de patatas con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan	20 Sopa de ave con fideos Pollo asado al romero con patatas fritas Yogur y pan	21 Arroz blanco salteado 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 Yogur 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: 2975/712 GT: 24 GS: 4 HC: 94 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 3
26 Sopa de fideos Hamburguesa de atún con champiñones Fruta y pan	27 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan	28 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla paisana con salteado de verduras con tomate Fruta y pan integral	29 Paella de verduras Pescado al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	30 Espirales con boloñesa de atún Perca empanada con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta de temporada y pan	VE: 2968/710 GT: 20 GS: 4 HC: 96 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3