

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE GRAMARK

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 Arroz con salsa de tomate Merluza rebozada con limón Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	3 Espaguetis gratinados Croquetas y empanadillas con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	5 Crema de calabacín Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 Alubias estofadas con verduras Lacon al horno con zanahorias salteadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	7 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3369/806 GT: 28 GS: 5 HC: 107 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de pavo y queso con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 Sopa de verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	11 Espirales a la boloñesa Rape orly con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	12 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 Paella mixta Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3092/740 GT: 24 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 3
16 Salteado de judías verdes Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 Arroz con magro Filete de palometa con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	19 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	20 Coditos con salsa funghi Graten de huevos con tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	21 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	22 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	VE: 3302/790 GT: 24 GS: 6 HC: 134 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
23 Sopa de fideos Magro en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	24 Arroz a la milanese Lomos de jurel en salsa de maíz con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 Alubias pintas estofadas Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 Brócoli gratinado Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	27 Macarrones con salsa de tomate Filete de perca a la bilbaina con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	28 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2750/658 GT: 17 GS: 3 HC: 95 AZ: 26 PROT: 71 SAL: 2
30 Arroz tres delicias Pollo en pepitoria con champiñones salteados Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	SE DARA LECHE COMO COMPLEMENTO AL POSTRE						VE: 3135/750 GT: 13 GS: 12 HC: 105 AZ: 12 PROT: 50 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES