

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	2 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	6 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Arroz con salsa de tomate Magro con tomate con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	10 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	11 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2705/647 GT: 14 GS: 2 HC: 105 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	16 Paella de pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3076/736 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
21 Arroz frito Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 Fideuá Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 Alubias pintas estofadas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	27 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2655/635 GT: 14 GS: 3 HC: 94 AZ: 30 PROT: 34 SAL: 2
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos					VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

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