

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: ALTOZANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2	3	4	5	6	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz blanco con salsa de tomate Ventresca de merluza a la andaluza Fruta de temporada y pan	10 Crema de calabacín con queso fresco Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas Fruta o lácteo y pan	11 Dahl de lentejas con curry Lomo adobado con salteado de verduras con tomate Fruta de temporada y pan	12 Crema de verduras Croquetas de jamón con mayonesa Fruta de temporada y pan	13 Fideuá Tortilla francesa Helado y pan	VE: 2668/638 GT: 24 GS: 5 HC: 80 AZ: 22 PROT: 27 SAL: 2
16 Merienda: Bocadillo y agua Lentejas estofadas con verduras Salchichas frescas al horno Fruta de temporada y pan	17 Merienda: Pátano y zumo Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Tortilla de patatas con york Fruta o lácteo y pan	18 Merienda: Leche y galletas Crema de legumbres con verduras Pescado en salsa Fruta de temporada y pan	19 Merienda: Bocadillo y agua Sopa minestrone con quinoa Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta de temporada y pan	20 Merienda: Leche y galletas Entremeses Paella valenciana Helado y pan	VE: 3098/741 GT: 27 GS: 6 HC: 88 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
23 Merienda: Bocadillo y agua Macarrones con boloñesa de atún y huevo cocido Filete de merluza al horno con salteado mediterráneo (calabacín, berenjena, cebolla y patata dado) Fruta de temporada y pan	24 Merienda: Pátano y zumo Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo Fruta o lácteo y pan	25 Merienda: Leche y galletas Entremeses Arroz al horno Fruta de temporada y pan	26 Merienda: Bocadillo y agua Patatas estofadas a la marinera Lomo de marrajo con pil-pil de tomate Fruta de temporada y pan	27 Merienda: Leche y galletas Lentejas estofadas con verduras con arroz integral Estofado de ternera con champiñones salteados Helado y pan	VE: 3042/728 GT: 26 GS: 4 HC: 87 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2
30 Merienda: Bocadillo y agua Arroz a banda Wok de pavo con verduritas Fruta de temporada y pan				¡BIENVENIDOS A UN DELICIOSO CURSO EN EL COMEDOR!	VE: 2174/520 GT: 4 GS: 0 HC: 88 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1