

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 <i>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy</i> (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>) (* <i>1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</i>)	2 <i>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</i> (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>) (* <i>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</i>)	3 <i>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy</i> (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>) (* <i>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</i>)	4 <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i> <i>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</i> (* <i>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</i>) (* <i>1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit</i>)	5 <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</i> <i>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</i>	6 <i>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</i> <i>1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</i>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 <i>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</i> (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>) (* <i>1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit</i>)	8 Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Rice with tomato sauce Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>)	9 Crema de calabacín con queso Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Zucchini cream with cheese Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* <i>1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta</i>)	10 Crema de judías verdes Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of green bean Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>)	11 Crema de alubias Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Cream of beans Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>)	12 <i>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</i>	13 <i>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</i> <i>1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit</i> <i>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	VE: 3215/769 GT: 26 GS: 5 HC: 105 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
14 Crema de legumbres Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Cream of legumes Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>)	15 Espaguetis gratinados Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</i>)	16 Paella de pollo Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Chicken paella Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>)	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>)	18 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread (* <i>1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</i>)	19 <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>	20 <i>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i> <i>1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</i> <i>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</i>	VE: 3120/746 GT: 22 GS: 4 HC: 103 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 Fried rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>)	22 Sopa de verduras con pasta Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables soup with pasta Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* <i>1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>)	23 Crema de puerros Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Cream of leek Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread (* <i>1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>)	24 Fideuá Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Fideua (fine paella) Spanish potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>)	25 Crema de alubias pintas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Cream of pinto beans Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</i>)	26 <i>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</i> <i>1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit</i> <i>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	27 <i>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</i> <i>1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit</i> <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>	VE: 2826/676 GT: 17 GS: 3 HC: 100 AZ: 30 PROT: 32 SAL: 3
28 Macarrones gratinados Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Macaroni au gratin Grilled tenderloin with vegetable stew Yoghurt and bread (* <i>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</i>)	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* <i>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</i>)	30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* <i>1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>)					VE: 2967/710 GT: 20 GS: 6 HC: 89 AZ: 22 PROT: 47 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES