

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: LOS OLMOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit	2 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	4 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit	5 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	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 Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	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 (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta	11 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	13 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	VE: 2730/653 GT: 19 GS: 3 HC: 94 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con arroz Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Lentils with rice Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (* 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 Spaghetti au gratin Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	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 (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	20 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	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 Fried rice Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	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 (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos	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 (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 Alubias pintas estofadas Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Stewed pinto beans Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2777/664 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 30 PROT: 33 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 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 Butternut squash cream Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta					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