

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 Fruta 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy</i>	2 <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</i>	3 <i>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit</i>	4 <i>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</i>	5 <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	6 <i>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</i>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 <i>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</i>	8 <i>Puré de verduras con pollo Magro en salsa con salteado de verduras Yogur y pan Vegetables purée with chicken Lean pork in sauce with sautéed vegetables Yoghurt and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</i>	9 <i>Puré de verduras con ternera Merluza a la romana con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Vegetables purée with beef Battered & fried hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	10 <i>Puré de verduras con pavo Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables purée with turkey Grilled hamburger with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	11 <i>Puré de verduras con pescado Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables purée with fish Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>	12 <i>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	13 <i>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</i>	VE: 2557/612 GT: 19 GS: 4 HC: 83 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
14 <i>Puré de verduras con ternera Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan Vegetables purée with beef Baked chicken drumsticks with french fries Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</i>	15 <i>Puré de verduras con pollo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan Vegetables purée with chicken Andalusian style haddock with lettuce, carrot & olives Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</i>	16 <i>Puré de verduras con ternera Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Vegetables purée with beef Spinach omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos</i>	17 <i>Puré de verduras con pavo Cocido completo Fruta y pan Vegetables purée with turkey Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	18 <i>Puré de verduras con pescado Lomo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta y pan Vegetables purée with fish Tenderloin with garlic with lettuce, tomato and beetroot salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</i>	19 <i>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Fruit 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</i>	20 <i>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</i>	VE: 2748/657 GT: 21 GS: 4 HC: 87 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
21 <i>Puré de verduras con ternera Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga, zanahorias y pipas Helado y pan Vegetables purée with beef Grilled hake fillet with garlic and parsley with lettuce, carrots and sunflower seeds salad Ice cream and bread (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta</i>	22 <i>Puré de verduras con pollo Salteado moruno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables purée with chicken Shish-kabab with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	23 <i>Puré de verduras con ternera Pollo asado con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta y pan Vegetables purée with beef Grilled chicken with sautéed carrots & green beans Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Lácteos</i>	24 <i>Puré de verduras con pavo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables purée with turkey Spanish potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</i>	25 <i>Puré de verduras con pescado Timbal de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan Vegetables purée with fish Salmon and poor potatoes kettledrum Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</i>	26 <i>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</i>	27 <i>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</i>	VE: 2621/627 GT: 16 GS: 3 HC: 87 AZ: 30 PROT: 36 SAL: 2
28 <i>Puré de verduras con ternera Lomo asado con menestra de verduras salteadas Yogur y pan Vegetables purée with beef Grilled tenderloin with vegetable stew Yoghurt and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>	29 <i>Puré de verduras con pollo Cocido completo Fruta y pan Vegetables purée with chicken Full course "cocido" stew Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</i>	30 <i>Puré de verduras con ternera Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral Vegetables purée with beef Lemon chicken drumsticks with lettuce and beets Fruit and whole meal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</i>					VE: 2695/645 GT: 18 GS: 5 HC: 83 AZ: 26 PROT: 42 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES