

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Octubre 2021

COLEGIO: FOMENTO PEÑAMAYOR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Crema de verduras Merluza en salsa marinera con patatas fritas Fruta	VE: 2579/617 GT: 29 GS: 3 HC: 64 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 2
4 Arroz con salchichas y tomate Fogonero a la romana con mayonesa Yogur	5 Ensalada César Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta	6 Canelones de atún San Jacobo con ensalada Fruta	7 Menestra de verduras salteadas Lomo asado con patatas fritas Fruta	8 Alubias estofadas con arroz Tortilla francesa de atún Fruta	VE: 2633/630 GT: 27 GS: 5 HC: 69 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 1
11 Paella mixta Filete de lenguadina a la romana Fruta	12 <b>FESTIVO</b>	13 Crema de calabacín Chuleta de Sajonia con patatas fritas Yogur	14 Cocido de garbanzos Pizza Fruta en almíbar	15 Pasta a la carbonara Huevos rellenos de atún Fruta	VE: 2801/670 GT: 30 GS: 5 HC: 74 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 1
18 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde con patatas dólar Yogur	19 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta	20 Judías verdes con tomate Carne Asada con puré de manzana Fruta	21 Alubias pintas estofadas Croquetas y empanadillas con ensalada Fruta	22 Macarrones con boloñesa de atún Escalope de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta	VE: 3070/734 GT: 30 GS: 5 HC: 93 AZ: 24 PROT: 26 SAL: 2
25 Sopa de pollo con fideos Albóndigas con patatas dado Postre lácteo	26 Arroz tres delicias Bacalao al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta	27 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta	28 Pasta a la boloñesa Pescado a la romana Fruta	29 <b>NO LECTIVO</b>	VE: 2660/636 GT: 30 GS: 6 HC: 66 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 1