

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2020

COLEGIO: TABLADILLA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Sopa de pasta Estofado a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	2 Arroz a banda Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	4 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2947/705 GT: 19 GS: 3 HC: 97 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 2
5 Sopa de picadillo Revuelto de bacon Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 Garbanzos estofados Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	7 Patatas estofadas con carne Abadejo al horno con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	8 Crema de calabaza Lomo asado en salsa con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Espaguetis con salsa de tomate Chispas de merluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	10 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	11 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2798/669 GT: 20 GS: 3 HC: 89 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 3
12 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	13 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	14 Coditos con salsa de tomate Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 Arroz tres delicias Hamburguesa al horno con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	16 Sopa de ave con fideos Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2935/702 GT: 21 GS: 4 HC: 96 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 3
19 Paella de carne Abadejo en salsa verde con zanahorias baby Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al limón con champiñones Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 Sopa de estrellas Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	22 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	23 Macarrones al ajillo Empanadillas de atún con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	25 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3061/732 GT: 22 GS: 3 HC: 101 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 3
26 Crema de calabaza San Jacobo con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 Espirales con tomate Pollo en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	28 Puchero Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 Garbanzos estofados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	31 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta		VE: 2992/716 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 3

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