

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2019

COLEGIO: CORPUS CHRISTI

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	1 Crema de calabacín (calabacín, patata) Pollo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta)	2 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	3 Tallarines con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	4 Gazpacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo) Lomo adobado con patatas al vapor Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	6 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	VE: 2923/699 GT: 30 GS: 6 HC: 76 AZ: 20 PROT: 34 SAL: 2
7 Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	8 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Abadejo en salsa con zanahorias salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	9 Coditos pomodoro Jamoncitos de pollo al limón con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	10 Gazpacho (tomate, pimiento, pan, pepino, ajo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)	11 Crema de zanahoria (zanahoria y patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)	12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	13 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	VE: 2827/676 GT: 29 GS: 6 HC: 77 AZ: 18 PROT: 31 SAL: 2
14 Arroz tres delicias Flamenquines con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	15 Sopa de cocido Pollo asado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	16 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Estofado a la jardinera Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	17 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	18 Alubias estofadas con verduras Bacalao al horno con judías salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	19 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	20 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2834/678 GT: 26 GS: 5 HC: 76 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 2
21 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	22 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	23 Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	24 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al ajillo con judías verdes salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	25 Espaguetis con salsa de tomate Lomo a la plancha con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 2609/624 GT: 23 GS: 5 HC: 75 AZ: 16 PROT: 34 SAL: 2
28 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Estofado de cerdo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	29 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Nuggets de pollo con zanahorias salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	30 Coditos pomodoro Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	31 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)				VE: 3128/748 GT: 33 GS: 5 HC: 84 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES