

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Septiembre 2020

**COLEGIO:** HISPANIDAD

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
	<b>1</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>2</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>3</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	<b>4</b> <b>NO LECTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>6</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
<b>7</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>8</b> Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>9</b> Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>10</b> Espirales al pomodoro Abadejo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>11</b> Alubias estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>13</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2979/713 GT: 26 GS: 0 HC: 17480 AZ: 0 PROT: 26 SAL: 0
<b>14</b> Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>15</b> Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>16</b> Sopa maravilla con verduras Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>17</b> Crema de puerros Merluza al ajoarriero Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>18</b> Potaje de garbanzos Pollo asado con tomillo con patatas panaderas y ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>19</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>20</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2994/716 GT: 26 GS: 0 HC: 91 AZ: 0 PROT: 25 SAL: 0
<b>21</b> Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>22</b> Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>23</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>24</b> Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>25</b> Espirales al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>26</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2980/713 GT: 24 GS: 0 HC: 93 AZ: 0 PROT: 26 SAL: 0
<b>28</b> Crema de calabacín Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>29</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>30</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)					VE: 2996/717 GT: 25 GS: 0 HC: 92 AZ: 0 PROT: 25 SAL: 0

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