

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: LAUDE FONTENEBRO SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>El menú de infantil puede ser ligeramente modificado para conseguir las texturas más adecuadas. El menú está elaborado íntegramente en las cocinas del colegio.</p>				<p>1</p> <p>Crema parmentier con jamón Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2704/647 GT: 22 GS: 6 HC: 91 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>4</p> <p>Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Arroz a la milanese Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>6</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con arroz salteado al ajillo Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3348/801 GT: 26 GS: 5 HC: 105 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p>11</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Rabas de calamar con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabacín Contramuslo de pollo al limón con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2910/696 GT: 26 GS: 5 HC: 86 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabaza Filete de merluza a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa de jamón york Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Sopa de estrellas Pechuga de pollo al ajillo con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>21</p> <p>Coditos a la carbonara Palometa a la andaluza con salsa de tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>Puré de verduras Estofado de ternera con patatas dadas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3054/731 GT: 25 GS: 5 HC: 93 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>25</p> <p>Crema de zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>Patatas a la importancia Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>Panaché de verduras Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>29</p> <p style="text-align: center;">SUGGESTIONS DAY</p> <p>Arroz con salchichas Crujientes de pollo con patatas gajo Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3465/829 GT: 32 GS: 6 HC: 107 AZ: 26 PROT: 35 SAL: 3</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES