

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: OCTUBRE

MENÚ:

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.			1 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogurt y pan	2 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	
5 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	6 Fideuá de pollo Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan	7 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	8 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogurt y pan	9 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,9 Prot: 26,1 HC: 92,6 Lip: 24,0
12 FESTIVO	13 FESTIVO	14 Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta y pan	15 Marmitako de atún Pollo asado al limón Ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogurt y pan	16 Paella de verduras Timbal de dorada Patatas a lo pobre Fruta y pan	kcl: 716,8 Prot: 24,7 HC: 92,0 Lip: 25,2
19 Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	20 Crema de calabacín Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno Patatas dado Fruta y pan	22 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogurt y pan	23 Paella mixta Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	kcl: 701,0 Prot: 24,8 HC: 91,0 Lip: 24,0
26 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	27 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	28 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	29 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón Patatas panadera al orégano Yogurt y pan	30 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	kcl: 706,1 Prot: 25,1 HC: 88,9 Lip: 25,3

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)