

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Octubre 2021

COLEGIO: MERCEDES SANTADER

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Patatas a la riojana Albóndigas de ternera con champiñones Fruta de temporada y pan	VE: 2980/713 GT: 25 GS: 10 HC: 90 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 3
4 Espaguetis con boloñesa de atún Escalope de cerdo con ensalada Fruta de temporada y pan	5 Crema de calabacín Pollo al chilindrón con pimientos Yogur y pan	6 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york Fruta de temporada y pan	7 Menestra de verduras salteadas Chuleta de Sajonia con patatas asadas Flan y pan integral	8 Alubias estofadas con verduras Merluza a la romana con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan	VE: 3056/731 GT: 24 GS: 4 HC: 92 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
11 Arroz con salchichas Libritos de jamón y queso con ensalada Fruta de temporada y pan	12 <b>FESTIVO</b>	13 Garbanzos estofados con verduras Bacalao al horno con pimientos Fruta de temporada y pan	14 Patatas estofadas con calamares Hamburguesa de ternera con ensalada Yogur y pan integral	15 Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan	VE: 3101/742 GT: 27 GS: 3 HC: 97 AZ: 20 PROT: 35 SAL: 3
18 Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Chuleta de Sajonia con patatas al vapor Fruta de temporada y pan	19 Alubias pintas estofadas Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan	20 Coliflor salteada Pollo asado con patatas dado Fruta de temporada y pan	21 Macarrones a la boloñesa Pescado fresco con ensalada Melocotón en almíbar y pan integral	22 Lentejas a la riojana Huevos rellenos de atún con tomate al horno Fruta de temporada y pan	VE: 2708/648 GT: 19 GS: 3 HC: 85 AZ: 20 PROT: 40 SAL: 2
25 Arroz tres delicias Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta de temporada y pan	26 Porrusalda Merluza a la romana con ensalada Yogur y pan	27 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera con patatas fritas Fruta de temporada y pan	28 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral	29 Judías verdes salteadas Escalope de cerdo con pimientos Fruta de temporada y pan	VE: 2903/695 GT: 26 GS: 4 HC: 89 AZ: 17 PROT: 30 SAL: 2