

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2019

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	4 VACACIONES 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	5 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 VACACIONES 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
9 Arroz con salsa de tomate Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	10 Potaje de garbanzos (zanahoria, judías verdes, patata) San Marino (merluza, jamón york y queso) con zanahorias baby Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta	12 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	14 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	15 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3033/726 GT: 32 GS: 6 HC: 84 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 3
16 Crema de calabacín (calabacín, patata) Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	17 Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al limón con zanahorias baby Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	18 Salmorejo Estofado de cerdo con verduras Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos	19 Códigos con pisto Filete de perca al horno con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	20 Paella Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	21 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2463/589 GT: 20 GS: 5 HC: 70 AZ: 16 PROT: 33 SAL: 2
23 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	24 Espaguetis con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	25 Sopa de fideos Abadejo en salsa con zanahorias baby Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 Gazpacho Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 Crema de calabaza (calabaza, patata, cebolla) Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta	28 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2683/642 GT: 30 GS: 6 HC: 69 AZ: 18 PROT: 29 SAL: 2
30 Sopa de lluvia Estofado de cerdo con tomate con verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta							VE: 1768/423 GT: 5 GS: 1 HC: 62 AZ: 18 PROT: 33 SAL: 4

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