

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2023

SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
11 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de lenguadina en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	12 Coditos con salsa de tomate Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	13 Crema de calabaza Lomo en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Gazpacho Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 3300/790 GT: 24 GS: 5 HC: 108 AZ: 19 PROT: 38 SAL: 2
18 Arroz tres delicias Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	19 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	20 Crema de verduras Pollo asado al limón con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	21 Espaguetis a la napolitana Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Gazpacho Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3182/761 GT: 22 GS: 5 HC: 104 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 Macarrones a la carbonara Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	28 Arroz con salsa de tomate Lomo adobado con zanahoria al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	29 Alubias guisadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	30 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta		VE: 2981/713 GT: 20 GS: 4 HC: 100 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 1

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