

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

COLEGIO SAGRADO CORAZON

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2 Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Flan y pan Noodle casserole with lean Baked haddock with mixed salad Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>3 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with potatoes with rosemary Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>4 Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Chicken soup with noodles Spanish omelette with lettuce & carrot Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>5 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Stewed lentils Marinated tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>6 Crema de patatas Fritura de pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan potato cream Andalusian style fried fish with mixed salad Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>7 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2879/689 GT: 20 GS: 3 HC: 93 AZ: 20 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>9 Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Natillas y pan Mixed paella Squid strips with mixed salad Custard and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>10 Macarrones a la Española Tiras de pollo con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan Spanish macaroni Chicken strips with tomato salad with olives Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>11 Guisado de patatas, pollo y pasta Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Potato, chicken & pasta stew Baked salmon hamburger with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>12 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>13 Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Flan y pan "Cocido" with chickpeas Baked hake with lettuce & carrot Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>14 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>15 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3241/775 GT: 22 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 3</p>
<p>16 Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan Soup with ham & egg bits Meatballs with vegetables with diced potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>17 Lentejas a la riojana Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Rioja style lentils Andalusian style codfish with green salad with olives Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>18 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Seafood rice Rosemary grilled chicken with lettuce Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>19 Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Chispas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan Beef stew Hake nuggets with mixed salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>20 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con tomate al horno Flan y pan Braised beans with vegetables Zucchini omelette with baked tomato Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>21 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3488/834 GT: 35 GS: 7 HC: 85 AZ: 19 PROT: 45 SAL: 1</p>
<p>23 Sopa de puchero casero (cerdo, pollo, verdura, patata) Pollo asado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan Homemade stew soup (pork, chicken, vegetables, potato) Grilled chicken with vegetable stew Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>24 Pasta a la boloñesa Abadejo a la romana con ensalada mixta Flan y pan Pasta in bolognese sauce Battered & fried haddock with mixed salad Crème caramel and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>25 Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan Rice with vegetables & chicken Tuna omelette with lettuce Seasonal Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>26 Cocido de garbanzos Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan "Cocido" with chickpeas Pork steak with tomatoes with lettuce and sweetcorn salad Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>27 Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan Carrot cream with croutons Grilled hake with roasted potatoes Seasonal Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>28 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>29 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2958/708 GT: 22 GS: 3 HC: 94 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 2</p>
<p>30 Crema de verduras con picatostes Albóndigas en salsa española con salteado de verduras Fruta de temporada y pan Vegetables cream with croutons Meatballs in spanish gravy with sautéed vegetables Seasonal Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>31 Alubias estofadas con verduras Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Natillas y pan Braised beans with vegetables Baked chicken with tomatoes with dressing Custard and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>						<p>VE: 3272/783 GT: 25 GS: 7 HC: 93 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES