

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: NO PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas estofadas con verduras Magro con pisto Pan y fruta	2 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	3 Arroz a la milanesa Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y postre lácteo	4 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Pan y yogur natural	8 Patatas estofadas con magro Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	9 Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	10 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	11 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta
14 Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur natural	15 Alubias pintas estofadas Lomo a la plancha con ensalada Pan y fruta	16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Pan y postre lácteo	18 Arroz tres delicias Pavo a la plancha con patatas fritas Pan y fruta
21 Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur natural	22 Tallarines a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	24 Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Pan y fruta	25 Alubias estofadas a la riojana Filete de lomo a la plancha con puré de patatas Pan y fruta
28 Salteado de coliflor Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan y yogur natural	29 Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	30 DÍA NO LECTIVO	31 DÍA NO LECTIVO	

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: NO PLV

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	2 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	3 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y yogur de soja	4 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Pan y yogur de soja	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	9 Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	10 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	11 Alubias estofadas con verduras Rape orly con ensalada Pan y fruta
14 Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y yogur de soja	15 Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta	16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta	18 Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta
21 Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes Estofado de pavo con ensalada Pan y yogur de soja	22 Tallarines a la napolitana Palometa a la plancha con ajo y perejil con ensalada Pan y fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	24 Crema de calabaza Merluza a la romana con ensalada Pan y fruta	25 Alubias estofadas a la riojana Filete de lomo a la plancha con patatas fritas Pan y fruta
28 Salteado de coliflor Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan y yogur de soja	29 Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	30 DÍA NO LECTIVO	31 DÍA NO LECTIVO	

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: CELIACO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan sin gluten y fruta	2 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan sin gluten y fruta	3 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	4 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y fruta
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Pan sin gluten y postre lácteo	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan sin gluten y fruta	9 Pasta sin gluten con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan sin gluten y fruta	10 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan sin gluten y fruta	11 Alubias estofadas con verduras Rape a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta
14 Crema de puerros Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	15 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan sin gluten y fruta	17 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo Pan sin gluten y postre lácteo	18 Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Pan sin gluten y fruta
21 Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes Estofado de pavo con ensalada Pan sin gluten y postre lácteo	22 Tallarines (sin gluten) a la napolitana Palometa a la plancha con ajo y perejil con ensalada Pan sin gluten y fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan sin gluten y fruta	24 Crema de calabaza Merluza a la plancha con ensalada Pan sin gluten y fruta	25 Alubias estofadas a la riojana Filete de lomo a la plancha con patatas fritas Pan sin gluten y fruta
28 Salteado de coliflor Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan sin gluten y postre lácteo	29 Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada Pan sin gluten y fruta	30 DÍA NO LECTIVO	31 DÍA NO LECTIVO	

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: NO FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	2 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	3 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	4 Sopa de cocido Cocido completo Pan y fruta
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Pan y postre lácteo	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	9 Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón de york con ensalada Pan y fruta	10 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	11 Alubias estofadas con verduras Rape orly con ensalada Pan y fruta
14 Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y postre lácteo	15 Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada Pan y fruta	16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Pan y fruta	17 Sopa de cocido Cocido completo Pan y postre lácteo	18 Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta
21 Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes Estofado de pavo con ensalada Pan y postre lácteo	22 Tallarines a la napolitana Palometa a la plancha con ajo y perejil con ensalada Pan y fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	24 Crema de calabaza Merluza a la romana con ensalada Pan y fruta	25 Alubias estofadas a la riojana Filete de lomo a la plancha con puré de patatas Pan y fruta
28 Salteado de coliflor Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan y postre lácteo	29 Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	30 DÍA NO LECTIVO	31 DÍA NO LECTIVO	

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

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: octubre-19

MENÚ: NO HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas estofadas con verduras Palometa con pisto Pan y fruta	2 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Pan y fruta	3 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la bilbaína con ensalada Pan y postre lácteo	4 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Pan y fruta
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Pan y postre lácteo	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza a la marinera con ensalada Pan y fruta	9 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	10 Menestra de verduras Pechuga de pollo al limón con ensalada Pan y fruta	11 Alubias estofadas con verduras Rape orly con ensalada Pan y fruta
14 Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo asado con ensalada Pan y postre lácteo	15 Alubias pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	16 Judías verdes con tomate Pavo a la plancha con ensalada Pan y fruta	17 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido completo Pan y postre lácteo	18 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con patatas fritas Pan y fruta
21 Judías verdes, salteadas con patata, zanahorias y guisantes Estofado de pavo con ensalada Pan y postre lácteo	22 Pasta (sin huevo) con salsa de tomate Palometa a la plancha con ajo y perejil con ensalada Pan y fruta	23 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Pan y fruta	24 Crema de calabaza Filete de merluza a la plancha con ensalada Pan y fruta	25 Alubias estofadas a la riojana Filete de lomo a la plancha con patatas fritas Pan y fruta
28 Salteado de coliflor Albóndigas en salsa con patatas fritas Pan y postre lácteo	29 Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada Pan y fruta	30 DÍA NO LECTIVO	31 DÍA NO LECTIVO	

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

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

MES: Octubre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Lentejas estofadas con verduras Filete de palometa con pisto Fruta y pan	2 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	3 Arroz a la milanesa Ventresca de merluza a la bilbaína con ensalada Postre lácteo y pan	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan	VE: 2604/623 GT: 21 GS: 4 HC: 81 AZ: 21 PROT: 34 SAL: 2
7 Lentejas estofadas con arroz Lacón a la gallega Postre lácteo y pan	8 Patatas estofadas con magro Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan	9 Canelones de atún Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta y pan	10 Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo al limón con ensalada Fruta y pan	11 Alubias estofadas con verduras Rape orly con ensalada Fruta y pan	VE: 2404/575 GT: 14 GS: 2 HC: 79 AZ: 19 PROT: 37 SAL: 2
14 Crema de puerros con picatostes Contramuslo de pollo al horno con ensalada Postre lácteo y pan	15 Alubias pintas estofadas Filete de merluza empanada con ensalada Fruta y pan	16 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada Fruta y pan	17 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	18 Arroz tres delicias Abadejo al horno con patatas fritas Fruta y pan	VE: 2566/614 GT: 21 GS: 3 HC: 78 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
21 Salteado de judías verdes con zanahorias, guisantes y patatas Estofado de pavo con ensalada Postre lácteo y pan	22 Tallarines a la napolitana Palometa a la plancha con ensalada Fruta y pan	23 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan	24 Crema de calabaza Merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	25 Alubias estofadas a la riojana Lomo a la plancha con puré de patatas Fruta y pan	VE: 2280/546 GT: 15 GS: 3 HC: 75 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 2
28 Coliflor salteada Albóndigas en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan	29 <b>MENÚ TIERRA DE SABOR</b> Lentejas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan	30 <b>DÍA NO LECTIVO</b>	31 <b>DÍA NO LECTIVO</b>		VE: 3097/741 GT: 34 GS: 9 HC: 72 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2