

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	4 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	6 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	7 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	8 Ensalada mixta Albóndigas en salsa con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 Espaguetis con salsa de tomate San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	10 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	11 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3470/830 GT: 37 GS: 9 HC: 97 AZ: 18 PROT: 29 SAL: 2
12 Crema parmentier Ventresca de merluza a la griega Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	13 Salmorejo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Helado y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	14 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	16 Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	17 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3293/788 GT: 32 GS: 7 HC: 94 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 3
19 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Tallarines a la napolitana Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	20 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	21 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Paella de verduras Revuelto de jamón york y queso Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	24 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2804/671 GT: 19 GS: 5 HC: 97 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 2
26 Sopa de ave con pasta Nuggets de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Revuelto de champiñones Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	28 Arroz tres delicias Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	29 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al limón con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	30 Coditos con boloñesa de atún Hamburguesa al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta			VE: 3277/784 GT: 28 GS: 6 HC: 100 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2

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