

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5	6	7	8 Ensalada mixta Albóndigas de atún en salsa con patatas fritas Yogur y pan	9 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan	VE: 3370/806 GT: 28 GS: 4 HC: 99 AZ: 18 PROT: 38 SAL: 2
12 Crema parmentier Ventresca de merluza a la griega Fruta de temporada y pan	13 Salmorejo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Helado y pan integral	14 Sopa de verduras con pasta Filete de merluza al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan	15 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur y pan	16 Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan	VE: 3220/770 GT: 32 GS: 6 HC: 95 AZ: 20 PROT: 28 SAL: 2
19 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Tallarines a la napolitana Fruta de temporada y pan	20 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado y pan integral	21 Crema de calabacín Albóndigas de atún en salsa Fruta de temporada y pan	22 Paella de verduras Revuelto de queso Yogur y pan	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	VE: 2734/654 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2
26 Sopa de verduras con pasta Nuggets de pescado con patatas fritas Fruta de temporada y pan	27 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Revuelto de champiñones Helado y pan integral	28 Arroz tres delicias Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta de temporada y pan	29 Crema de zanahoria Filete de merluza al limón con patatas asadas Yogur y pan	30 Coditos con boloñesa de atún Hamburguesa de atún con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3124/747 GT: 24 GS: 5 HC: 103 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 2