

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 (sin gluten) con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)	9 Pasta (sin gluten) con tomate Merluza empanada (sin gluten) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3636/870 GT: 44 GS: 10 HC: 87 AZ: 19 PROT: 41 SAL: 1
12 Crema parmentier Ventresca de merluza a la griega Fruta de temporada y pan (sin gluten)	13 Salmorejo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Helado apto y pan (sin gluten)	14 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	15 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas (sin gluten) con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur y pan (sin gluten)	16 Arroz con salsa de tomate Churros de pescado (sin gluten) con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3142/752 GT: 32 GS: 7 HC: 93 AZ: 21 PROT: 28 SAL: 3
19 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Pasta (sin gluten) a la napolitana Fruta de temporada y pan (sin gluten)	20 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado apto y pan (sin gluten)	21 Crema de calabacín Albóndigas (sin gluten) Fruta de temporada y pan (sin gluten)	22 Paella de verduras Revuelto de jamón york y queso Yogur y pan (sin gluten)	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: 2731/653 GT: 20 GS: 5 HC: 95 AZ: 21 PROT: 26 SAL: 2
26 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Crujientes de pollo (sin gluten) con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	27 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Revuelto de champiñones Helado apto y pan (sin gluten)	28 Arroz tres delicias Merluza empanada (sin gluten) con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	29 Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al limón con patatas asadas Yogur y pan (sin gluten)	30 Pasta (sin gluten) con boloñesa de atún Hamburguesa (sin gluten) con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten)	VE: 3019/722 GT: 28 GS: 6 HC: 93 AZ: 20 PROT: 29 SAL: 2