

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 en salsa con patatas fritas Yogur de soja y pan	9 Espaguetis con salsa de tomate Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan	VE: 3411/816 GT: 35 GS: 7 HC: 87 AZ: 14 PROT: 37 SAL: 2
12 Puré de patatas Ventresca de merluza a la griega Fruta de temporada y pan	13 Salmorejo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Helado apto y pan integral	14 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan	15 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Croquetas sin alergenios con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur de soja 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: 2989/715 GT: 26 GS: 5 HC: 91 AZ: 21 PROT: 29 SAL: 2
19 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Tallarines a la napolitana Fruta de temporada y pan	20 Patatas estofadas con carne Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Helado apto y pan integral	21 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan	22 Paella de verduras Revuelto de jamón york Yogur de soja 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: 2592/620 GT: 14 GS: 2 HC: 94 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 1
26 Sopa de ave con pasta Nuggets de pollo con patatas fritas Fruta de temporada y pan	27 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Revuelto de champiñones Helado apto 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 Contramuslo de pollo al limón con patatas asadas Yogur de soja y pan	30 Coditos con boloñesa de atún Hamburguesa al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3184/762 GT: 25 GS: 4 HC: 100 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2