

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 y pan	9 Espaguetis con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan	VE: 3514/841 GT: 38 GS: 9 HC: 98 AZ: 19 PROT: 29 SAL: 2
12 Crema parmentier Lomo a la plancha Fruta de temporada y pan	13 Salmorejo Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Helado 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 de jamón con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Yogur y pan	16 Arroz con salsa de tomate Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada y pan	VE: 3361/804 GT: 33 GS: 8 HC: 96 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 3
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 y pan integral	21 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan	22 Paella de verduras Revuelto de jamón york y queso Yogur y pan	23 Garbanzos estofados Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	VE: 2746/657 GT: 18 GS: 5 HC: 96 AZ: 21 PROT: 28 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 y pan integral	28 Arroz tres delicias Croquetas de jamón 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 y pan	30 Coditos a la napolitana Hamburguesa al horno con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan	VE: 3238/775 GT: 28 GS: 7 HC: 99 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2