



MES: Octubre 2018

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p><b>1</b></p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Escalope a la milanesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Judías verdes con patatas Pollo guisado Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Patatas a la riojana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>6</b></p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>7</b></p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>Kcl: 782</p> <p>HC: 106</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 25</p>
<p><b>8</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Salteado de acelgas con bacon Escalope de cerdo con ensalada tropical Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>Kcl: 787</p> <p>HC: 95</p> <p>Prot: 42</p> <p>Lip: 28</p>
<p><b>15</b></p> <p>Judías verdes con patatas Delicias de bacalao con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Marmitako de atún Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con verduras Filete de merluza a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>Kcl: 757</p> <p>HC: 103</p> <p>Prot: 35</p> <p>Lip: 24</p>
<p><b>22</b></p> <p>Tallarines con salsa de tomate con verduritas Tortilla de patatas con ensalada tropical Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabacín Escalopines de ternera en salsa con arroz pilaf Postre lácteo y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>24</b></p> <p>Paella mixta Delicias de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Borrajá a la aragonesa San Jacobo con ensalada de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Alubias pintas estofadas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>Kcl: 779</p> <p>HC: 98</p> <p>Prot: 40</p> <p>Lip: 27</p>
<p><b>29</b></p> <p>Coditos a la napolitana Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Garbanzos con espinacas Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>31</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Empanadillas de atún con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>					<p>Kcl: 784</p> <p>HC: 104</p> <p>Prot: 42</p> <p>Lip: 23</p>

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