COLEGIO NUEVO VELAZQUEZ

OCTUBRE 2021

Basal

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Kcal 735 P. 35 Lip. 23 H.C. 88 – MACARRONES GRATINADOS – JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA – FRUTA FRESCA Y PAN
04 Kcal 703 P. 30 Lip. 21 H.C. 89 – CREMA DE VERDURAS – CHOP-SUEY DE TERNERA – ARROZ BLANCO – FRUTA FRESCA Y PAN	**05** Kcal 767 P. 21 Lip. 45 H.C. 63 – SOPA DE PICADILLO – TORTILLA ESPAÑOLA – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**06** Kcal 641 P. 31 Lip. 15 H.C. 90 ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA – SAN JACOBO CASERO DE PAVO – ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ – LÁCTEO Y PAN	**07** Kcal 731 P. 24 Lip. 22 H.C. 101 – FUSILLIS ITALIANA – ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN	**08** Kcal 507 P. 23 Lip. 14 H.C. 77 – PATATAS GUISADAS – BACALAO A LA ROMANA – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN
11 –	**12** –	**13** Kcal 728 P. 34 Lip. 14 H.C. 113 – CREMA DE LEGUMBRE – FINGER DE POLLO – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – NATILLAS Y PAN	**14** Kcal 444 P. 28 Lip. 9 H.C. 57 – SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA – MAGRO A LA RIOJANA – FRUTA FRESCA Y PAN	**15** Kcal 578 P. 24 Lip. 8 H.C. 93 – ARROZ CON VERDURAS – MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES – FRUTA FRESCA Y PAN
18 Kcal 726 P. 26 Lip. 16 H.C. 117 – SOPA DE FIDEOS – PIZZA DE JAMÓN Y QUESO – ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**19** Kcal 710 P. 21 Lip. 21 H.C. 101 – CODITOS A LA NAPOLITANA – HAMBURGUESA DE TERNERA A LA JARDINERA – FRUTA FRESCA Y PAN	**20** Kcal 700 P. 51 Lip. 16 H.C. 83 – ALUBIAS PINTAS GUISADAS – LOMO A LA PLANCHA – ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA – LÁCTEO Y PAN	**21** Kcal 688 P. 29 Lip. 14 H.C. 102 – ARROZ AL HORNO – PALOMETA CON TOMATE – FRUTA FRESCA Y PAN	**22** Kcal 466 P. 10 Lip. 14 H.C. 69 – CREMA DE PUERROS – POLLO ASADO AL ROMERO, MIEL Y LIMÓN – PATATAS – FRUTA FRESCA Y PAN
25 Kcal 633 P. 22 Lip. 20 H.C. 87 – LENTEJAS HORTELANAS – TORTILLA FRANCESA – AROS DE CEBOLLA Y DELICIAS DE BERENJENA – FRUTA FRESCA Y PAN	**26** Kcal 702 P. 39 Lip. 21 H.C. 83 – ESPAGUETIS A LA CARBONARA – ESTOFADO DE AVE – FRUTA FRESCA Y PAN	**27** Kcal 495 P. 23 Lip. 10 H.C. 71 – JUDÍAS VERDES REHOGADAS – LACÓN AL HORNO CON CACHELOS – FLAN Y PAN	**28** Kcal 701 P. 30 Lip. 12 H.C. 114 – ARROZ BLANCO CON TOMATE – ABADEJO COLBERT – ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS – FRUTA FRESCA Y PAN	**29** Kcal 471 P. 19 Lip. 9 H.C. 74 – SOPA DE COCIDO – GARBANZOS CON ROPA VIEJA – POSTRE Y PAN

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.cuidateycomesano.com
MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

www.hoycosa.es