

COLEGIO PUERTOLAS PARDO SEPTIEMBRE 2021

¡ESTAMOS MUY CONTENTOS DE VEROS!

¡¡Bienvenidos al nuevo curso!!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
Mix de frutos secos	Ensalada de garbanzos	Ensalada con fruta	Ensalada griega	Mix de frutos secos	Kcal 730 LIP 30 AGS 6
Espaguetis a la napolitana	Hamburguesa de espinacas con tomate casero	Tosta de tomate con aceitunas	Crema de zanahoria y cebolla	Sopa de pescado con fideos	HC 82 Azúcar 22 Proteínas 29 Sal 2,2
Tortilla de patata	Pan y fruta cítrica	Paella valenciana	Pavo guisado con verduras de temporada	Salmón al eneldo con patatas panadera	
Pan y fruta de temporada	Pizza casera con vegetales y queso. Ensalada. Fruta	Yogur artesano con topping de fruta	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	
Menestra de verduras frescas. Conejo al horno con ajo y perejil. Fruta		Escalivada. Tortilla de bacalao. Fruta	Ensalada de quinoa, frutos secos, pera y queso fresco. Fruta	Fajitas de pollo con vegetales. Fruta	
Ensalada color	Mix de frutos secos	Ensalada fresca	Ensalada color		Kcal 726 LIP 30 AGS 6
Lentejas con quinoa	Vichyssoise	Crema de calabacín con alubias	Pan con aceite de oliva virgen extra y queso fresco artesano	Sopa cubierta	HC 84 Azúcar 20 Proteínas 30 Sal 2,1
Huevo con bechamel	Lasaña con boloñesa veggie	Pescado fresco al limón	Arroz meloso con galeras y mejillones	Pollo con albaricoque	
Pan y fruta cítrica	Pan y fruta de temporada	Pan y batido casero de fruta	Fruta de temporada	Pan y fruta cítrica	
Crema de champiñones. Taquitos de pavo salteados con sésamo. Fruta	Fajitas rellenas de maíz, vegetales y azuki. Fruta	Crema de verduras de temporada. Tortilla de calabacín. Fruta	Ensalada de variada con nueces. Falafel con salsa de yogur. Fruta	Tomates al horno. Brochetas de merluza con gambas. Fruta	
Ensalada color		Ensalada de patata con verduras del tiempo	Ensalada griega	Ensalada fresca	Kcal 718 LIP 30 AGS 7
Macarrones con pisto	Ensalada de alubias	Tortilla de bacalao y perejil	Sopa juliana de verduras de temporada	Fideos a la cazuela	HC 82 Azúcar 24 Proteínas 30 Sal 2,3
Tortilla de champiñones	Coca vegetal casera	Pan y yogur artesano con topping de fruta	Tombet de pollo con conejo	Tosta integral de caballa, tomate y aceitunas	
Pan y fruta de temporada	Fruta cítrica	Lomo de cerdo con manzana y puerro. Ensalada. Fruta	Pan y fruta de temporada	Fruta de temporada	
Boquerones fritos con pisto de verduras. Fruta	Crepes rellenos de verduras y vegetales. Fruta.	Ensalada fresca	Huevos a la cazuela con menestra. Fruta	Sepla a la plancha con salsa meny. Ensalada. Fruta	
		Menestra de verduras con atún	Ensalada con fruta		Kcal 721 LIP 30 AGS 6
		Pollo al horno con ciruelas	Brocheta de tomate cherry y queso		HC 83 Azúcar 20 Proteínas 30 Sal 2,1
		Pan y batido casero de fruta	Arroz de rape y ajos tiernos		
		Huevo revuelto con verduras y picos integrales. Fruta	Pan y fruta de temporada		
			Albóndigas caseras de ternera con verduras. Ensalada. Fruta		



ENSALADA FRESCA: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
 MIX DE FRUTOS SECOS: lechuga, escarola, pipas y pasas
 ENSALADA GRIEGA: lechuga, tomate, queso y aceitunas
 ENSALADA COLOR: lechuga, tomate, maíz y zanahoria
 ENSALADA CON FRUTA: lechuga, piña, manzana y maíz

*En infantil los frutos secos siempre se ofrecerán triturados