

No Carne

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	<p>1</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>2</p> <p>Coditos gratinados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>3</p> <p>Sopa de cocido Garbanzos salteados con repollo salteado Yogur y pan</p>	<p>4</p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Timbal de salmón con parmentier de patata al romero Fruta y pan</p>	<p>VE: 3333/797 GT: 25 GS: 5 HC: 103 AZ: 29 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>7</p> <p>Salteado de judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>8</p> <p>Espirales a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan</p>	<p>10</p> <p>Patatas estofadas con verduras Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p>	<p>11</p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p>	<p>VE: 2949/705 GT: 22 GS: 3 HC: 100 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 1</p>
<p>14</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan</p>	<p>16</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur y pan</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Garbanzos salteados con repollo salteado Fruta y pan</p>	<p>VE: 3168/758 GT: 28 GS: 5 HC: 99 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Crema de verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p>	<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan</p>	<p>23</p> <p>Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza con pisto Yogur y pan</p>	<p>25</p> <p>Coliflor al ajillo Abadejo a la plancha con parmentier de patata al romero Fruta y pan</p>	<p>VE: 2874/688 GT: 18 GS: 3 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>28</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan</p>	<p>29</p> <p>Espinacas a la crema Tortilla francesa con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan</p>	<p>30</p> <p>Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con parmentier de patata al romero Yogur y pan</p>	<p>31</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>		<p>VE: 2908/696 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1</p>

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Ensalada completa Alubias estofadas con verduras Fruta y pan	2 Coditos gratinados Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de fideos Garbanzos salteados con repollo salteado Yogur y pan	4 Gratén de coliflor con bechamel Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2813/673 GT: 15 GS: 3 HC: 104 AZ: 30 PROT: 31 SAL: 1
7 Salteado de judías verdes con tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 Espirales a la napolitana Guisantes salteados Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Ensalada completa Lentejas estofadas con verduras Fruta y pan	VE: 2669/639 GT: 14 GS: 3 HC: 104 AZ: 26 PROT: 26 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz con salsa de tomate Lentejas estofadas con verduras con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Guisantes salteados Yogur y pan	18 Sopa de fideos Garbanzos salteados con repollo salteado Fruta y pan	VE: 2730/653 GT: 13 GS: 2 HC: 110 AZ: 27 PROT: 26 SAL: 1
21 Crema de verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Ensalada completa Alubias estofadas con verduras Fruta y pan	23 Macarrones a la napolitana Garbanzos salteados Fruta y pan	24 Ensalada completa Lentejas estofadas con verduras Yogur y pan	25 Coliflor al ajillo Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2493/596 GT: 12 GS: 2 HC: 101 AZ: 27 PROT: 26 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados Fruta y pan	29 Espinacas a la crema Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	30 Ensalada completa Alubias estofadas con verduras Yogur y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2477/593 GT: 11 GS: 2 HC: 101 AZ: 24 PROT: 26 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Coditos gratinados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan	4 Gratén de coliflor con bechamel Timbal de salmón con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 3410/816 GT: 26 GS: 6 HC: 102 AZ: 29 PROT: 45 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con tomate Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 3173/759 GT: 22 GS: 3 HC: 107 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz tres delicias Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur y pan	18 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3210/768 GT: 27 GS: 5 HC: 97 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2
21 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan	23 Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza con pisto Yogur y pan	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2950/706 GT: 19 GS: 4 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas a la crema Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con parmentier de patata al romero Yogur y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2954/707 GT: 17 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 43 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Sin Legumbres, Sin Pescado	1 Patatas estofadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Coditos gratinados Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de fideos Magro con repollo salteado Yogur y pan	4 Gratén de coliflor con bechamel Pavo a la plancha con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2755/659 GT: 14 GS: 4 HC: 93 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
7 Crema de verduras Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Sopa de fideos Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 2907/695 GT: 18 GS: 4 HC: 99 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Patatas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Pavo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan	18 Sopa de fideos Lomo asado con repollo salteado Fruta y pan	VE: 2850/682 GT: 27 GS: 4 HC: 92 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2
21 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Patatas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	23 Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Sopa de fideos Pavo a la plancha con pisto Yogur y pan	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2489/595 GT: 16 GS: 4 HC: 86 AZ: 25 PROT: 32 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas a la crema Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Macarrones con salsa de tomate Lomo a la plancha con parmentier de patata al romero Yogur y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2976/712 GT: 20 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Patatas estofadas Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Coditos gratinados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de fideos Magro con repollo salteado Yogur y pan	4 Gratén de coliflor con bechamel Timbal de salmón con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 3064/733 GT: 22 GS: 4 HC: 94 AZ: 28 PROT: 42 SAL: 2
7 Crema de verduras Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Sopa de fideos Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 3068/734 GT: 21 GS: 3 HC: 104 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz con salsa de tomate Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Patatas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur y pan	18 Sopa de fideos Lomo asado con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3049/729 GT: 33 GS: 5 HC: 92 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2
21 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Patatas estofadas Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan	23 Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Sopa de fideos Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2607/624 GT: 17 GS: 4 HC: 88 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas a la crema Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Macarrones con salsa de tomate Gratinado de salmón al horno con parmentier de patata al romero Yogur y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2991/716 GT: 18 GS: 4 HC: 99 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Coditos gratinados Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan	4 Gratén de coliflor con bechamel Pavo a la plancha con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 3101/742 GT: 19 GS: 5 HC: 101 AZ: 29 PROT: 41 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con tomate Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales a la napolitana Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Lentejas con quinoa y verduras Lomo a la plancha con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 3012/721 GT: 19 GS: 4 HC: 102 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Pavo a la plancha con patatas fritas Yogur y pan	18 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3094/740 GT: 29 GS: 5 HC: 98 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
21 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	23 Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con pisto Yogur y pan	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2717/650 GT: 16 GS: 4 HC: 94 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas a la crema Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con parmentier de patata al romero Yogur y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2939/703 GT: 19 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 41 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Bajo en grasas	1 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Coditos salteados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) con repollo salteado Yogur desnatado y pan	4 Coliflor salteada Salmón al horno con patatas al vapor Fruta y pan	VE: 2991/716 GT: 21 GS: 4 HC: 95 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con tomate Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales salteados Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan	10 Patatas estofadas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan	11 Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 2857/683 GT: 16 GS: 2 HC: 101 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz tres delicias Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur desnatado y pan	18 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3295/788 GT: 36 GS: 5 HC: 97 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
21 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	23 Macarrones salteados Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur desnatado y pan	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2814/673 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas salteadas Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con patatas al vapor Yogur desnatado y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2860/684 GT: 15 GS: 2 HC: 94 AZ: 22 PROT: 45 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan	4 Coliflor salteada Salmón al horno con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2949/706 GT: 23 GS: 5 HC: 92 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con tomate Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales (sin huevo) napolitana Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Pavo a la plancha con pisto Fruta y pan	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 3034/726 GT: 15 GS: 2 HC: 109 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz tres delicias Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur y pan	18 Sopa de cocido (sin huevo) Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3369/806 GT: 37 GS: 6 HC: 98 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
21 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan	23 Pasta (sin huevo) napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2767/662 GT: 18 GS: 3 HC: 93 AZ: 26 PROT: 38 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas salteadas Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con patatas panaderas Yogur y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2913/697 GT: 17 GS: 3 HC: 94 AZ: 22 PROT: 45 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Coditos gratinados Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) con repollo salteado Yogur y pan	4 Gratén de coliflor con bechamel Timbal de salmón con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 3377/808 GT: 26 GS: 6 HC: 100 AZ: 29 PROT: 45 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con tomate Pavo a la plancha con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas estofadas Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	11 Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 3038/727 GT: 19 GS: 3 HC: 105 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz con salsa de tomate Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur y pan	18 Sopa de cocido Cocido completo (sin chorizo) con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3297/789 GT: 35 GS: 5 HC: 98 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
21 Crema de verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan	23 Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Albóndigas de merluza con pisto Yogur y pan	25 Coliflor al ajillo Pavo a la plancha con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2867/686 GT: 17 GS: 3 HC: 103 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas a la crema Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón al horno con parmentier de patata al romero Yogur y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2954/707 GT: 17 GS: 4 HC: 98 AZ: 23 PROT: 43 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	2 Pasta (sin gluten) gratinada Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	3 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo con repollo salteado Yogur y pan (sin gluten)	4 Coliflor salteada Salmón al horno con parmentier de patata al romero Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3169/758 GT: 30 GS: 7 HC: 92 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con tomate Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan (sin gluten)	8 Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan (sin gluten)	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	11 Guisantes salteados Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3057/731 GT: 22 GS: 5 HC: 101 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	15 Arroz tres delicias Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	17 Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur y pan (sin gluten)	18 Sopa de cocido (sin gluten) Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3277/784 GT: 32 GS: 7 HC: 95 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 2
21 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	22 Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	23 Macarrones (sin gluten) napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	24 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con pisto Yogur y pan (sin gluten)	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con parmentier de patata al romero Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2942/704 GT: 23 GS: 6 HC: 97 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan (sin gluten)	29 Espinacas salteadas Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan (sin gluten)	30 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con parmentier de patata al romero Yogur y pan (sin gluten)	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2949/706 GT: 22 GS: 5 HC: 89 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 1

MES: Octubre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	2 Coditos con salsa de tomate Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	3 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Yogur de soja y pan	4 Coliflor salteada Salmón al horno con patatas panaderas Fruta y pan	VE: 3059/732 GT: 23 GS: 4 HC: 95 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con tomate Magro en salsa con arroz salteado Fruta y pan	8 Espirales a la napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	9 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	10 Patatas a la riojana Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan	11 Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza al horno con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	VE: 2964/709 GT: 17 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1
14 Salteado de acelgas con patatas Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Arroz tres delicias Caballa con salsa de zanahoria y champiñones salteados con ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	17 Crema de zanahoria con manzana Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Yogur de soja y pan	18 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	VE: 3249/777 GT: 29 GS: 5 HC: 97 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
21 Crema de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	22 Alubias estofadas con verduras Limanda al horno con salteado de verduras Fruta y pan	23 Macarrones a la napolitana Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	24 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con pisto Yogur de soja y pan	25 Coliflor al ajillo Lomo adobado con parmentier de patata al romero Fruta y pan	VE: 2824/676 GT: 18 GS: 3 HC: 96 AZ: 23 PROT: 37 SAL: 1
28 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta y pan	29 Espinacas salteadas Pollo guisado con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	30 Alubias estofadas con verduras Salmón al horno con patatas panaderas Yogur de soja y pan	31 <b>NO LECTIVO</b>		VE: 2895/693 GT: 16 GS: 2 HC: 93 AZ: 20 PROT: 45 SAL: 1