

MENÚ COMEDOR – OCTUBRE 2020 - Cooperativa “El Salvador de Enseñanza” (Barreda)



OCTUBRE

			<p><u>JUEVES 1</u> Pasta con tomate y queso Merluza a la plancha con ajetes y gambas Fruta</p>	<p><u>VIERNES 2</u> Alubias con costilla Redondo de pavo con guarnición Gelatina</p>
<p><u>LUNES 5</u> Crema de verduras Lasaña de carne Yogur</p>	<p><u>MARTES 6</u> Lentejas con chorizo Lenguadina rebozada con ensalada mixta Fruta</p>	<p><u>MIÉRCOLES 7</u> Arroz tres delicias Pechuga de pollo estofada Yogur</p>	<p><u>JUEVES 8</u> Garbanzos con carne Bacalao a la gallega Fruta</p>	<p><u>VIERNES 9</u> Patatas con potas Lomo adobado con pimientos Natillas</p>
<p><u>LUNES 12</u> FIESTA</p>	<p><u>MARTES 13</u> Crema de calabaza Flamenquines con ensalada mixta Fruta</p>	<p><u>MIÉRCOLES 14</u> Pasta con atún Pollo asado con guarnición Yogur</p>	<p><u>JUEVES 15</u> Arroz con salchichas Merluza al horno con pimientos y cebolla Fruta</p>	<p><u>VIERNES 16</u> Lentejas estofadas Albóndigas a la jardinera Flan de queso</p>
<p><u>LUNES 19</u> Patatas con carne Lenguadina rebozada con lechuga, zanahoria y maíz Yogur</p>	<p><u>MARTES 20</u> Sopa de cocido Redondo de pavo con patatas fritas Fruta</p>	<p><u>MIÉRCOLES 21</u> Garbanzos con chorizo Merluza en salsa verde con ensalada mixta Yogur</p>	<p><u>JUEVES 22</u> Puré de verdura Filetes rusos en salsa con patatas fritas Fruta</p>	<p><u>VIERNES 23</u> Pasta con nata, queso y champiñones Escalope de pollo con pimientos Profiteroles</p>
<p><u>LUNES 26</u> Lentejas a la jardinera Redondo de pavo con puré de patata Yogur</p>	<p><u>MARTES 27</u> Patatas a la riojana Pollo asado al limón con lechuga, tomate, espárragos Fruta</p>	<p><u>MIÉRCOLES 28</u> Arroz con tomate Merluza rebozada con ensalada mixta Yogur</p>	<p><u>JUEVES 29</u> Alubias blancas Tortilla de patata con jamón york Fruta</p>	<p><u>VIERNES 30</u> Crema de zanahorias Escalope de lomo con verduritas Petti de fresa</p>

SCHOOL CANTEEN MENU – OCTOBER 2020 - Cooperativa “El Salvador de Enseñanza” (Barreda)



Cooperativa de Enseñanza
Centro Bilingüe

OCTOBER

			<p><u>THURSDAY 1</u> Pasta with tomato sauce and cheese Hake with leeks and prawns Fruit</p>	<p><u>FRIDAY 2</u> Beans with cutlet Round turkey with vegetables Jelly</p>
<p><u>MONDAY 5</u> Vegetables cream Meat lasagne Yoghurt</p>	<p><u>TUESDAY 6</u> Stewed lentils Coated dab with salad Fruit</p>	<p><u>WEDNESDAY 7</u> Three delight rice Roast Brest chicken Yoghurt</p>	<p><u>THURSDAY 8</u> Chickpeas with meat Gaelican cod Fruit</p>	<p><u>FRIDAY 9</u> Potatoes with squid Loin steak with peppers Custard</p>
<p><u>MONDAY 12</u> HOLIDAY</p>	<p><u>TUESDAY 13</u> Pumpkin cream Cheese and ham rolls with salad Fruit</p>	<p><u>WEDNESDAY 14</u> Pasta with tuna Roast chicken with vegetables Yoghurt</p>	<p><u>THURSDAY 15</u> Rice with sausages Baked hake with peppers and onion Fruit</p>	<p><u>FRIDAY 16</u> Stewed lentils Meatballs with vegetables Cheese home-made cream caramel</p>
<p><u>MONDAY 19</u> Potatoes with meat Coated dab with lettuce, carrot, corn Yoghurt</p>	<p><u>TUESDAY 20</u> Noodle soup Round turkey with chips Fruit</p>	<p><u>WEDNESDAY 21</u> Chickpeas with cold meat Hake in green sauce with salad Yoghurt</p>	<p><u>THURSDAY 22</u> Vegetables cream Hamburger in sauce with chips Fruit</p>	<p><u>FRIDAY 23</u> Pasta with cream, cheese and mushrooms Escalope of chicken with peppers Cakes with cream</p>
<p><u>MONDAY 26</u> Lentils with vegetables Round turkey with mashed potato Yoghurt</p>	<p><u>TUESDAY 27</u> Potatoes with cold meat Roast chicken with lemon, lettuce, tomato, asparagus Fruit</p>	<p><u>WEDNESDAY 28</u> Rice with tomato sauce Coated hake with salad Yoghurt</p>	<p><u>THURSDAY 29</u> White beans Potato omelette with ham Fruit</p>	<p><u>FRIDAY 30</u> Carrot cream Escalope of loin with vegetables Strawberry petit-suisse</p>

CLOECTIVO COLEGIO EL SALVADOR

Mes: **octubre, 2020**

										jueves, 1					viernes, 2									
										Pasta con tomate y queso Merluza rebozada con ajetes y gambas Fruta 0					Alubias con costilla Redondo de pavo con guarnición de verduras Gelatina 0									
										E 1016 Kcal HCT 127 g 49 % 51 Kcal AS 38 g 42 % GT 25 g 73 % P 62 g 125 % AGS 9 g 42 % SAL 4 g 74 %					E 1309 Kcal HCT 92 g 7 % 65 Kcal AS 11 g 6 % GT 20 g 19 % P 62 g 23 % AGS 6 g 4 % SAL 790 g 613 %									
lunes, 5					martes, 6					miércoles, 7					jueves, 8					viernes, 9				
Crema de verduras Lasaña de ternera Yogur 0					Lentejas con chorizo Lenguadina rebozada Ensalada mixta Fruta					Arroz tres delicias Pechuga de pollo estofada Yogur 0					Garbanzos con carne Bacalao a la gallega Fruta 0					Patatas con potas Lomo adobado a la plancha con pimientos Natillas 0				
E 533 Kcal HCT 56 g 21 Kcal 27 Kcal AS 17 g 19 Kcal GT 21 g 30 Kcal P 28 g 56 Kcal AGS 8 g 9 Kcal SAL 4 g 64 Kcal					E 923 Kcal HCT 86 g 33 Kcal 46 Kcal AS 29 g 32 Kcal GT 29 g 42 Kcal P 68 g 136 Kcal AGS 9 g 10 Kcal SAL 3 g 55 Kcal					E 804 Kcal HCT 91 g 35 % 40 Kcal AS 10 g 11 % GT 22 g 31 g P 58 g 117 % AGS 7 g 8 g SAL 2 g 35 %					E 829 Kcal HCT 86 g 33 Kcal 41 Kcal AS 28 g 31 Kcal GT 16 g 23 Kcal P 74 g 149 Kcal AGS 3 g 3 Kcal SAL 2 g 37 Kcal					E 914 Kcal HCT 69 g 26 % 46 % AS 22 g 25 % GT 46 % 66 % P 50 g 101 % AGS 18 % 20 % SAL 3 g 43 %				
lunes, 12					martes, 13					miércoles, 14					jueves, 15					viernes, 16				
					Crema de calabaza Flamenquines Ensalada mixta Fruta					Pasta con atún Pollo asado con guarnición Yogur 0					Arroz con salchichas Merluza al horno con pimientos y cebolla Fruta 0					Lentejas estofadas Albóndigas jardinera Flan de queso 0				
E HCT AS GT P AGS SAL					E 988 Kcal HCT 43 g 260 % 49 Kcal AS 38 g 90 % GT 61 g 70 % P 66 g 50 % AGS 14 g 90 % SAL 106 g 6 %					E 1002 Kcal HCT 109 g 42 % 50 Kcal AS 21 g 24 % GT 30 g 43 % P 69 g 138 % AGS 8 g 9 % SAL 3 g 47 %					E 783 Kcal HCT 110 g 42 % 39 Kcal AS 28 g 31 % GT 20 g 29 % P 36 g 72 % AGS 6 g 6 % SAL 3 g 54 %					E 1331 Kcal HCT 126 g 48 % 67 Kcal AS 32 g 36 % GT 51 g 73 % P 76 g 153 % AGS 17 g 19 % SAL 5 g 79 %				
lunes, 19					martes, 20					miércoles, 21					jueves, 22					viernes, 23				
Patatas con carne Lenguadina rebozada Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur					Sopa de cocido (estrellas) Redondo de pavo con patatas fritas Fruta 0					Garbanzos con chorizo Merluza en salsa verde Ensalada mixta Yogur					Crema de verduras Filetes rusos en salsa Patatas fritas Fruta					Pasta con nata, queso y champiñones Escalope de pollo con pimientos Profiteroles de nata				
E 589 Kcal HCT 49 g 19 % 29 Kcal AS 15 g 16 % GT 18 g 26 % P 55 g 110 % AGS 7 g 8 % SAL 3 g 53 %					E 747 Kcal HCT 92 g 35 % 37 Kcal AS 32 g 36 % GT 21 g 31 % P 41 g 82 % AGS 5 g 6 % SAL 2 g 35 %					E 1007 Kcal HCT 94 g 36 % 50 Kcal AS 10 g 11 % GT 29 g 42 % P 78 g 155 % AGS 8 g 9 % SAL 3 g 49 %					E 1173 Kcal HCT 131 g 50 % 59 Kcal AS 35 g 39 % GT 46 g 66 % P 50 g 101 % AGS 12 g 13 % SAL 6 g 95 %					E 1612 Kcal HCT 107 g 41 % 81 Kcal AS 22 g 25 % GT 99 g 141 % P 68 g 136 % AGS 73 g 81 % SAL 4 g 60 %				
lunes, 26					martes, 27					miércoles, 28					jueves, 29					viernes, 30				
Lentejas a la jardinera Redondo de ternera con puré de patatas Yogur 0					Patatas a la riojana Pollo asado al limón Ensalada mixta Yogur					Arroz con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y espárragos Yogur					Alubias pintas Tortilla de patatas con jamón york Fruta 0					Crema de zanahoria Escalope de lomo con verduritas Petit suisse de fresa 0				
E 1406 Kcal HCT 97 g 37 % 70 Kcal AS 32 g 35 % GT 58 g 83 % P 110 g 220 % AGS 19 g 21 % SAL 4 g 62 %					E 885 Kcal HCT 63 g 24 % 44 Kcal AS 19 g 22 % GT 41 g 58 % P 54 g 109 % AGS 14 g 16 % SAL 5 g 92 %					E 734 Kcal HCT 100 g 38 % 37 Kcal AS 15 g 17 % GT 17 g 25 % P 41 g 83 % AGS 5 g 5 % SAL 2 g 35 %					E 734 Kcal HCT 100 g 38 % 37 Kcal AS 15 g 17 % GT 17 g 25 % P 41 g 83 % AGS 5 g 5 % SAL 2 g 35 %					E 734 Kcal HCT 100 g 38 % 37 Kcal AS 15 g 17 % GT 17 g 25 % P 41 g 83 % AGS 5 g 5 % SAL 2 g 35 %				

Nota: En el cálculo está incluida una ración de pan de 30 g. *Los valores de IR hacen referencia a la normativa vigente para un aporte diario de 2.000 Kcal



COLECTIVOS COLEGIO EL SALVADOR

Mes: octubre, 2020

SUGERENCIAS PARA COMPLEMENTAR CON LAS CENAS

			jueves, 1	viernes, 2
			Patata con verdura Carne roja Lácteo no dulce	Verdura con patata Pescado azul Fruta
lunes, 5	martes, 6	miércoles, 7	jueves, 8	viernes, 9
Cereal y ensalada Pescado blanco Fruta	Patata y ensalada Huevo Lácteo no dulce	Verdura con patata Pescado azul Fruta	Patata y ensalada Carne roja Lácteo no dulce	Cereal con verdura Pescado blanco Fruta
lunes, 12	martes, 13	miércoles, 14	jueves, 15	viernes, 16
	Verdura con patata Huevo Lácteo desnatado no dulce	Patata y ensalada Pescado azul Fruta	Ensalada Carne roja Lácteo no dulce	Verdura con patata Pescado blanco Fruta
lunes, 19	martes, 20	miércoles, 21	jueves, 22	viernes, 23
Cereal y ensalada Carne de ave Fruta	Patata y ensalada Pescado azul Lácteo no dulce	Patata con verdura Carne roja Fruta	Cereal y ensalada Pescado blanco Lácteo no dulce	Ensalada Huevo Fruta
lunes, 26	martes, 27	miércoles, 28	jueves, 29	viernes, 30
Verdura con patata Pescado azul Fruta	Cereal con verdura Huevo Lácteo no dulce	Patata y ensalada Carne roja Fruta	Ensalada Pescado blanco Lácteo no dulce	Cereal y ensalada Huevo Fruta