

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2023

SIERVAS DE SAN JOSE

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Sábado  | Domingo   | Valoración   |
|---|---|--|--|---|---|---|--|
|   |   |  |  | <b>1</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)   | <b>2</b><br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta     | <b>3</b><br>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta   | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |
| <b>4</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)                       | <b>5</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)                | <b>6</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)                                 | <b>7</b><br>Macarrones con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta) | <b>8</b><br>Arroz a la cubana<br>Croquetas de bacalao con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna)<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) | <b>9</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta      | <b>10</b><br>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta    | VE: 4097/980<br>GT: 37<br>GS: 7<br>HC: 118<br>AZ: 21<br>PROT: 44<br>SAL: 2 |
| <b>11</b><br>Arroz a la napolitana<br>Revuelto de jamón york y queso<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)          | <b>12</b><br>Salteado de judías verdes<br>Jamoncitos de pollo al limón<br>Yogur y pan<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)        | <b>13</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de abadejo en tempura con ensalada<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos) | <b>14</b><br>Crema de champiñones<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Yogur y pan<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)                              | <b>15</b><br>Macarrones a la napolitana<br>Pescado fresco con ensalada<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)  | <b>16</b><br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta | <b>17</b><br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta     | VE: 2745/657<br>GT: 16<br>GS: 3<br>HC: 128<br>AZ: 20<br>PROT: 35<br>SAL: 1 |
| <b>18</b><br>Lentejas estofadas con chorizo<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) | <b>19</b><br>Crema de zanahoria<br>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>(* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta) | <b>20</b><br>Espaguetis a la carbonara<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)                    | <b>21</b><br>Sopa de estrellas<br>Lomo a la plancha con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)                         | <b>22</b><br>Paella de verduras<br>Limanda al horno con salsa de tomate<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)   | <b>23</b><br>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta      | <b>24</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos | VE: 2861/684<br>GT: 18<br>GS: 4<br>HC: 97<br>AZ: 20<br>PROT: 35<br>SAL: 2  |
| <b>25</b><br>Salteado de guisantes con jamón<br>Albóndigas a la jardinera<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)     | <b>26</b><br>Crema de calabacín<br>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada<br>Yogur y pan<br>(* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)    | <b>27</b><br>Salteado de brócoli con patatas<br>Tortilla francesa con chorizo<br>Fruta y pan<br>(* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)            | <b>28</b><br>Macarrones gratinados con queso<br>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)     | <b>29</b><br>Arroz caldoso<br>Pescado fresco<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)  | <b>30</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta    |   | VE: 2583/618<br>GT: 16<br>GS: 5<br>HC: 83<br>AZ: 24<br>PROT: 35<br>SAL: 1  |

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