

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2022

**COLEGIO:** RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p><b>1</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Yogur y <b>pan integral</b> (* <b>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada Fruta y pan (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b></p>
<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>FESTIVO</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</b> (* <b>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta con patatas dado Fruta y pan (* <b>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.219/770 GT:37 GS:7 HC:92 AZ:28 PROT:27 SAL:2</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</b></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b></p>
<p><b>12</b></p> <p>Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p><b>13</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.313/792 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* <b>1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza con pisto Yogur y <b>pan integral</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>16</b></p> <p>Arroz tres delicias Wok oriental de cerdo con verduras Fruta y pan (* <b>1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</b> <b>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</b></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b> <b>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b></p>
<p><b>19</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga Fruta y <b>pan integral</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>21</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* <b>1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p><b>22</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Yogur y <b>pan integral</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</b>)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> <b>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b>)</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b></p>
<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b>)</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</b>)</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b> (* <b>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b> (* <b>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</b>)</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</b> <b>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</b></p>	

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