

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Febrero 2023

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 style="text-align: center;">1</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>Arroz tres delicias Salchichas con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">6</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>Sopa de cocido con pasta Albóndigas con tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pollo a la barbacoa con puré de patatas Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>Pasta con salsa de zanahoria Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">13</p> <p>Salteado de borraja con patatas Hamburguesa mixta con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p>Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">20</p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Lomo adobado con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p>Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>Pasta con salsa de tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;">27</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p>Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small; text-align: center;">VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES