

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 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 style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york,cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Bacalao con pisto Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p>Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3</p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>6</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta</p>
<p style="text-align: center;"><b>7</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Hamburguesa mixta con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b></p> <p>Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.311/792 GT:27 GS:4 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b></p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b></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 Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>11</b></p> <p>Sopa de pasta Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>12</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;"><b>14</b></p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Bistec de magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.118/746 GT:15 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:46 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b></p> <p>Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.123/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>16</b></p> <p>Puré de patata, puerro y zanahorias Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>18</b></p> <p>Pasta a la amatriciana 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;">VE:3.198/765 GT:12 GS:22 HC:134 AZ:27 PROT:32 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>19</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;"><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p style="text-align: center;"><b>21</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b></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 Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.291/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p style="text-align: center;"><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center;"><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p style="text-align: center;"><b>28</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b></p> <p>Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b></p> <p>Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p style="font-size: small;">VE:3.093/740 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:39 SAL:3</p>				

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

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**