

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2021

**COLEGIO:** RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 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><b>SEMANA SANTA</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>5</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Coditos a la napolitana Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>Crema mediterránea de alubias al romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>10</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2858/684 GT: 15 GS: 4 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>12</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2814/673 GT: 17 GS: 3 HC: 94 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>19</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2733/654 GT: 18 GS: 3 HC: 100 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p><b>26</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>			<p>VE: 2807/671 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>

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