

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

MES: Mayo 2021

COLEGIO: RICARDO MUR

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  | Valoración  |
|---|---|--|---|--|---|
| <p><b>3</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas<br/>Magro en salsa con arroz<br/>Fruta y pan</p>   | <p><b>4</b></p> <p>Fideuá de pollo<br/>Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan integral</p> | <p><b>5</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate<br/>Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan</p>          | <p><b>6</b></p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla<br/>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Yogur y pan integral</p> | <p><b>7</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Lomo adobado con ensalada de lechuga<br/>Fruta y pan</p>  | <p>VE: 2955/707<br/>GT: 18<br/>GS: 3<br/>HC: 108<br/>AZ: 24<br/>PROT: 39<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>10</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br/>Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan</p>      | <p><b>11</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras<br/>Filete de merluza en salsa verde<br/>Fruta y pan integral</p>  | <p><b>12</b></p> <p>Sopa de ave con pasta<br/>Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla)<br/>Fruta y pan</p>           | <p><b>13</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras<br/>Magro a la plancha con ensalada y patatas fritas<br/>Fruta y pan integral</p>                              | <p><b>14</b></p> <p>Paella de arroz integral con verduras<br/>Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Yogur y pan</p>       | <p>VE: 2815/673<br/>GT: 19<br/>GS: 3<br/>HC: 97<br/>AZ: 24<br/>PROT: 36<br/>SAL: 3</p>  |
| <p><b>17</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate<br/>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan</p> | <p><b>18</b></p> <p>Crema de calabacín<br/>Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan integral</p>   | <p><b>19</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo con verduras<br/>Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado<br/>Fruta y pan</p> | <p><b>20</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas<br/>Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Yogur y pan integral</p>            | <p><b>21</b></p> <p>Paella mixta<br/>Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisante) con ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta y pan</p>                                     | <p>VE: 2983/714<br/>GT: 27<br/>GS: 5<br/>HC: 93<br/>AZ: 28<br/>PROT: 38<br/>SAL: 2</p>  |
| <p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Fruta y pan</p>          | <p><b>25</b></p> <p>Coditos a la napolitana<br/>Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta y pan integral</p>                           | <p><b>26</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas<br/>Magro en salsa con arroz<br/>Fruta y pan</p>                                 | <p><b>27</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano<br/>Yogur y pan integral</p>                               | <p><b>28</b></p> <p>Arroz tres delicias<br/>Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan</p>   | <p>VE: 2982/713<br/>GT: 16<br/>GS: 2<br/>HC: 113<br/>AZ: 23<br/>PROT: 40<br/>SAL: 2</p> |
| <p><b>31</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas<br/>Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla)<br/>Fruta y pan</p>            |   |  |   | <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>VE: 2688/643<br/>GT: 25<br/>GS: 8<br/>HC: 81<br/>AZ: 29<br/>PROT: 29<br/>SAL: 1</p>  |