

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: ENERO

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIABETICO 6 RACIONES			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE CEBOLLA Y CALABACIN ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	8 CREMA DE ZANAHORIA PATATAS COCIDAS 162,5 GR=2,5 RAC MERLUZA CON PIL-PIL DE TOMATE PATATA PANADERA PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	9 GUIISO DE LENTEJAS (ECO) 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC LOMO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
12 CALABACIN FRESCO CON PATATA Y REFRITO DE AJO PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC POLLO ASADO AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	13 SALTEADO DE GUISANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA 300 GR GUISANTES ESCURRIDOS=3 RAC + 65 FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	14 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC DADOS DE MAGRO EN SALSA DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN ASADOS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	15 ESTOFADO DE ALUBIAS CON CALABAZA 192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3,5 RAC TORTILLA FRANCESA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	16 ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA 135 GR DE PASTA COCIDA=3 RAC RAGOUT DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
19 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC MERLUZA CON REFRITO DE AJO Y BALSAMICO FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	20 LENTEJAS (ECO) ESTOFADAS CON VERDURAS 150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	21 SOPA DE FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC LOMO AL AJILLO PATATA DADO 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	22 BROCOLI FRESCO CON PATATA PATATAS COCIDAS 227,5 GR=3,5 RAC JAMONCITOS DE POLLO ASADO AL TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	23 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL 165 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3 RAC CABALLA AL HORNO Y ALIÑO DE LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC
26 ARROZ CON SALSA DE TOMATE 114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC TORTILLA FRANCESA CON ATUN ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	27 GARBANZOS ECO. ESTOFADOS CON ESPINACAS Y HUEVO DURO 165 GR GARBANZOS ESCURRIDAS=3 RAC SUPREMA DE SALMON AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC	28 SOPA MARINERA DE PESCADO Y FIDEOS PASTA CRUDA 14GR=1 RAC SALTEADO DE CERDO CON PISTO SUAVE PATATA PANADERA 130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC	29 FESTIVO	30 SALTEADO DE GUISANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA 300 GR GUISANTES ESCURRIDOS=3 RAC TORTILLA FRANCESA DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC PAN 40 GR=2 RAC

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES