

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3</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 Legumbres y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Palometa en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>Arroz caldoso de verduras Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2970/710 GT: 25 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>8</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>9</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 Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la napolitana Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>12</p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2620/627 GT: 18 GS: 3 HC: 95 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>15</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</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 Arroz y Fruta)</p>	<p>19</p> <p>Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2860/684 GT: 18 GS: 4 HC: 91 AZ: 23 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>22</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>Fideuá de pollo con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>29</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</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: 2782/666 GT: 12 GS: 1 HC: 115 AZ: 31 PROT: 31 SAL: 3</p>

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