

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Octubre 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>				<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<p>VE: 2826/676 GT: 13 GS: 2 HC: 98 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2</p>
<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>4</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>5</b></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 Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>6</b></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 Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>7</b></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 Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>8</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>9</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>10</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>11</b></p> <p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>12</b></p> <p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>14</b></p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>15</b></p> <p>Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>16</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>17</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3025/724 GT: 22 GS: 17 HC: 103 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 2</p>
<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>18</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>19</b></p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>20</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>21</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>22</b></p> <p>Paella mixta Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>24</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3123/747 GT: 31 GS: 5 HC: 92 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>26</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>27</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>28</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata al romero Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>29</b></p> <p>Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p style="text-align: center; color: #e67e22;"><b>31</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3268/782 GT: 25 GS: 4 HC: 112 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>

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