

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2022

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>10</p> <p>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Fideuá con verduras Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>14</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2492/596 GT: 12 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>18</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 Pasta y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>20</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>21</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>22</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2821/675 GT: 16 GS: 7 HC: 104 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>24</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 Arroz y Lácteos)</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>27</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>28</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 Patatas y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3123/747 GT: 31 GS: 5 HC: 92 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>FESTIVO SAN VALERO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</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: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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