

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2020

**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 menús indicados en este menú.</p>	<p><b>1</b> Garbanzos con espinacas con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>2</b> Sopa de ave con fideos Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>3</b> Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b> Paella de verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>6</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3080/737 GT: 22 GS: 5 HC: 100 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p><b>7</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>8</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>9</b> Pasta (<b>integral</b>) con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>10</b> Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>11</b> Paella mixta Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>12</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>13</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3053/730 GT: 29 GS: 4 HC: 95 AZ: 30 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>14</b> Lentejas estofadas con arroz <b>integral</b> Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>15</b> Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>16</b> Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b> Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>18</b> 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><b>19</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3122/747 GT: 22 GS: 4 HC: 113 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>21</b> Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>22</b> Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y <b>pan integral</b> (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>23</b> <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>24</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>25</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>26</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>27</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2698/646 GT: 18 GS: 5 HC: 99 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p><b>28</b> <b>VACACIONES</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>29</b> <b>VACACIONES</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>30</b> <b>VACACIONES</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>31</b> <b>VACACIONES</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</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