

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Noviembre 2020

**COLEGIO:** RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york,cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2936/702 GT: 18 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín casera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>13</b></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><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2662/637 GT: 17 GS: 3 HC: 96 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2796/669 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p><b>23</b></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><b>24</b></p> <p>Fideuá de pollo Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2873/687 GT: 15 GS: 3 HC: 108 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></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 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 menús indicados en este menú.</p>			<p>VE: 1927/461 GT: 8 GS: 1 HC: 78 AZ: 35 PROT: 22 SAL: 2</p>

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