

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE arcmark

MES: Marzo 2019

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

I. Nutricional

4	Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				1	2	3	Kcl: 795 HC: 99 Prot: 36 Lip: 28
5	NO LECTIVO (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	FESTIVO (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Crema de calabacín Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Kcl: 759 HC: 98 Prot: 37 Lip: 26
11	Macarrones a la carbonara Bistec de magro a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Crema de tomate con queso Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Salteado de borraja con patatas Ragout de pavo Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Crema de legumbres Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 770 HC: 101 Prot: 39 Lip: 29
18	Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	Menestra de verduras salteadas Gratin de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
25	Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	Salteado de acelgas con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Fideuá Fruta y pan Estofado de ternera Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES