

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<p>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.</p>			<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>3</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>Kcl: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>Prot: 0</p> <p>Lip: 0</p>
<p>5</p> <p>Judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>Arroz con pollo al curry Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york y queso con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>Alubias pintas estofadas Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Patatas estofadas con costillas Pechuga de pollo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>11</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>Kcl: 759</p> <p>HC: 98</p> <p>Prot: 37</p> <p>Lip: 26</p>
<p>12</p> <p>Macarrones a la carbonara Tortilla de calabacín con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>Crema de tomate con queso Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>14</p> <p>Salteado de borraja con patatas Pinchos morunos con arroz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>Crema de legumbres Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>Kcl: 770</p> <p>HC: 101</p> <p>Prot: 39</p> <p>Lip: 29</p>
<p>19</p> <p>Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>22</p> <p>Sopa de cocido con pasta Pollo al horno con manzana y cebolla Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>Patatas a la riojana Bacalao con pisto Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>Kcl: 780</p> <p>HC: 98</p> <p>Prot: 36</p> <p>Lip: 29</p>
<p>26</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>Crema de guisantes Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Canelones de carne Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>30</p> <p>Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>			<p>Kcl: 785</p> <p>HC: 101</p> <p>Prot: 38</p> <p>Lip: 27</p>

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