

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<b>3</b> Tricolor de verdura rehogada Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>4</b> Garbanzos estofados Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>5</b> Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>6</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>7</b> <b>NO LECTIVO</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>8</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>9</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 24
<b>10</b> Pasta salteada con verduritas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>11</b> Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>12</b> Alubias estofadas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>13</b> Judías verdes salteadas Hamburguesa a la plancha con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Postre lácteo y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>14</b> Arroz con verduras y pollo Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>15</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28
<b>17</b> Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>18</b> Garbanzos con arroz, espinacas y huevo Croquetas de jamón con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>19</b> Salteado de acelgas con patatas Caella a la plancha con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>20</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>21</b> Arroz con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Postre lácteo y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>22</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>23</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	Kcl: 796 HC: 100 Prot: 37 Lip: 29
<b>24</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>25</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>26</b> <b>DE</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>27</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>28</b> <b>NAVIDAD</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>29</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>30</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>31</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos				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.			Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

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